



KYLLINGSALAT MED FULLKORNSPASTA

6, GOSSEN BARNE- OG UNGDOMSSKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

2 ss	olje (til steking)
1 stk	vårløk
0.5 ts	pepper
0.5 stk	rødløk
0.5 ts	salt (North Sea Salt fra øya vår)
1 pk	cherrytomater
400 gram	kyllingfilet
150 gram	fullkornspasta
2 ss	revet ost
2 ss	ruccola til pynt

SLIK GJØR DU:

- 1** Kok pasta i en kjele med lettsaltet vann etter anvisning på pakka. Ha pastaen over i et dørslag, skyll med kaldt vann og la vannet renne av.
- 2** Krydre kyllingfiletene med salt og pepper, og stek de i ca. 2 minutter på hver side i middels varm stekepanne med olje. Etterstek de på lav varme under lokk til gjennomstekt (ca. 4-5 minutter)
- 3** Del cherry tomatene i to. Skjær rødløken i tynne skive og finhakk vårløken.
- 4** Bland pastaen og grønnsakene sammen i en stor bolle.
- 5** Skjær kyllingen i tynne skiver og bland den inn i salaten.
- 6** Dryss over litt ost og pynt med ruccola. Kyllingsalaten kan serveres både varm og kald