

Kyllingsalat med kesamdressing

Kylling er godt! Her får du en fin oppskrift på en god kyllingsalat. Oppskriften gir 4 porsjoner.

Ingredienser

Kyllingsalat

- 300 g blandet salat, feks romanosalat, hjertesalt og ruccola
- 2 stk kyllingfileter
- 1 ss olje eller flytende margarin til steking
- 2 stk avocado
- 2 stk vårløk
- 100 g sukkererter
- 200 g cherrytomater
- 50 g valnøtter



Kesamdressing

- 3 dl mager Kesam
- ½ dl frisk basilikum , hakket
- 2 ts sitronsaft
- 1 ts flytende honning
- ¼ ts salt
- ¼ ts pepper

Fremgangsmåte:

Kyllingsalat

- Stek kyllingfiletene i olje/flytende margarin i en stekepanne, ca. 5-6 min. på hver side. La filetene hvile og skjær i biter.
- Vask og tørk salaten. Skrell og del avokado i biter, del tomater og sukkererter og finsnitt vårløk.
- Anrett salat og grønnsaker i en bolle og topp med kylling. Serveres gjerne med nystekte grove rundstykker.

Kesamdressing

- Ha Kesam i en bolle, rør inn sitronsaft og honning.
- Hakk og tilsett urter og smak til med salt og pepper.