

Opskriften på kyllingesalat med karry ses herunder.

Kyllingesalat med karry

Ingredienser markeret med ♥ finder du samlet i vores "Nem aftensmad"-område

Til 2 voksne og 2 børn skal du bruge

♥ 500 g kyllingebrystfilet	1 spsk citronsaft
1 spsk olivenolie	3 spsk cremefraiche 9%
½-1 tsk karry	3 spsk groft revet parmesan
½ tsk salt og 1 knsp peber	½ potte fi ntsnittet purløg
1 spsk dijonsennep	1 romainesalat
3 spsk koldt vand	♥ 100 g revne gulerødder fra

TILBEHØR ♥ 300 g fuldkornspasta og 200 g fuldkornsbrød

SÅDAN GØR DU Kog pastaen. Skær kyllingebrystfileterne i strimler, og steg dem i olivenolie i ca. 10 min., til de er gennemstegte. Det sidste minut afstegetiden krydres med karry, salt og peber. Rør dijonsennep sammen med vand, citronsaft, cremefraiche, 1 spsk. parmesan og lidt af purløget. Skyl og snit salaten groft, og vend dressing sammen med salaten og de revne gulerødder. Anret salaten med kylling, og drys med 2 spsk parmesan og resten af purløget. Server med fuldkornspasta og fuldkornsbrød.

Tip: Brug resten af de revne gulerødder fra C-poseden til en god råkostsalat. Eller steg dem på en pande med lidt olivenolie sammen med andre grøntsager f.eks. løg, hvidløg, peberfrugt og squash, og server det som grønttilbehør til f.eks. hakkebøffer.

NEM AFTENSMAD

KYLLINGESALAT

MED KARRY



Samlet tid:
20 min.

Sværhedsgrad: nem
Pris: middel

Hvor mange personer skal have aftensmad? Hvor meget kyllingebryst beregnes der pr. person?

I dit lokale supermarked er der tilbud på kyllingebrystfilet. Hvad er kiloprisen for kyllingebrystfilet? Hvor stor en del af posen skal du bruge?



Find priserne på de øvrige ingredienser og udregn, hvad de anvendte mængder koster.

Udregn derefter den samlede pris på kyllingesalat med karry.