

5298

Kycklingsallad med curry-dressing och strössel

⌚ 30 MIN

Gör gärna dubbel sats av strösslet, så har du till fler måltider. Förvara det helst i burk med tättslutande lock.

TILL 4 PERS:

4 kycklingfiléer (ca 600 g)

1 msk rapsolja

1 tsk salt

1 krm nymald svartpeppar

1 romansallad

2 nektariner

1 gurka

DRESSING:

1 msk curry

1 msk honung

1 msk äppelcidervinäger

3 msk rapsolja

2 krm salt

STRÖSSEL:

2 msk sesamfrön

2 msk pumpafrön

(2 msk russin)

½ tsk flingsalt

GÖR SÅ HÄR:

1. Stek kycklingfiléerna i olja ca 8 min på varje sida, tills de är genomstekta. Krydda med salt och peppar och låt kalna.

2. Riv salladen i mindre bitar. Kärna ur och skär nektarinerna i klyftor. Skala, halvera och gröp ut kärnorna ur gurkan. Skär den i halvmånar.

3. Blanda ingredienserna till dressingen.

4. Rosta sesam- och pumpafrön i en torr, het stekpanna tills de fått fin färg. Bland fröna med russin och flingsalt.

5. Skär kycklingen i mindre bitar. Blanda den med sallad, nektariner och gurka. Häll över dressing och servera salladen med strösslet. ●

Gör dubbel sats av dressing och strössel



Bönsallad med sparris och dragon-dressing

⌚ 20 MIN

Rädisor och sparris bidrar med knaprig och god konsistens till salladen.

TILL 4 PERS:

2 förp stora vita bönor (à 380 g)

500 g grön sparris

1 knippa rädisor

1 krispsallad

1 påse mâchesallad (80 g)

1 påse rucola (80 g)

DRESSING:

1 ägg

1 msk dijonsenap

1 msk vitvinsvinäger

1 ½ dl rapsolja

2 msh hackad dragon

2 msk hackad persilja

½ tsk salt

1 krm cayennepeppar

GÖR SÅ HÄR:

1. Dressing: Lägg ägget i kokande vatten och låt koka 2 min. Ta upp och knäck ägget. Skra ur skalet med en sked. Blanda ägget med se och vinäger. Vispa i oljan, lite i taget. Rör i dragon och persilja och smaka av med salt och cayennepeppar.

2. Spola av bönorna med kallt vatten och låt rinna av. Bryt av den nedersta delen på sparris. Koka den i lättsaltat vatten ca 5 min. L sparris i isvatten så att kokningen avstannar. Skär sparris i ca 4 cm långa bitar.

3. Ansa och skiva rädisorna. Strimla krispsalladen. Blanda de olika salladssorterna med bönor, sparris och rädisor. Servera med dressing och bröd. ●