

Salat med kylling, spidskål og vandmelon

2 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

250 g kyllingebrystfilet

1/2 tsk. groft salt

peber

1 spsk. olie

200 g vandmelon

1/4 spidskål, ca. 150 g rensset vægt

lidt groft salt

125 g fine frosne ærter

25 g salatost i tern, maks. 5% fedt

50 g tørrede tranebær

Dressing:

1/2 spsk. olie

1 spsk. citronsaft

peber

Tilbehør: fuldkornsboller eller -brød

Beskrivelse

Skær kødet i tern ca. 2 x 2 cm og krydr med 1/2 tsk. salt og peber. Varm olien op på en pande. Steg kødet ca. 10 min. til det er gyldent og gennemstegt. Vend rundt i det under stegningen. Tag kødet fra panden.

Skær melon i tern og fjern kernerne. Snit spidskålen fint. Kom spidskålen i en skål og vend lidt salt i, lad kålen trække 10 minutter. Kom melon, optøede ærter, salatost og tranebær i skålen med spidskål.

Pisk dressingen sammen og vend den i salaten. Fordel salaten på et fad og kom kyllingetern over. Server salaten med fuldkornsboller eller -brød.