

Kyllingefilet & Grønkålssalat med Gedeost, Syltede Rødløg & Ristede Mandler

Tilberedelsestid: ca. 30 min. + ca. 5 min. ovntid

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
4 stk	Kyllingefileter
300 g	Grønkål - øko
1 stk	Gedeost med Krydderurter
6 stk	Rødløg
2 stk	Æbler
80 g	Mandler, øko
1 stk	Grov flutes
2 stk	Gulerødder, øko (stk)
80 g	Rosiner

	DET SKAL DU SELV HAVE
1 tsk	Honning
4 spsk	Vineddike
8 spsk	Olivenolie
1 dl	Eddike
1 dl	Sukker til lage
0,5 tsk	Salt
	Salt & Peber

Tilberedning:

Til de syltede rødløg koger du eddike og sukker og salt i en gryde ved lav varme. Når sukkeret er smeltet tager du lagen af bluset. Pil rødløgene og skær dem i tynde skiver. Læg dem i en lille skål og hæld lagen over. Lad løgene trække ca. 15 minutter før servering.

Krydder kyllingen med salt og peber. Steg den i lidt fedtsstof i ca. 4-5 minutter på hver side ved middelvarme.

Mandler ristet på en tør pande til de er sprøde og vendes med lidt fint salt. Hak dem groft.

Skyl og nib grønkål af stænglerne. Snit den meget fint.

Gulerødderne skæres i strimler med et mandolinjern eller kartoffelskræller.

Skær æblet i fine tern.

Tænd ovnen på 200 grader.

Lav en dressing af honning, vineddike og olivenolie som piskes op. Vend dressingen sammen med grøntkålen og gulerødderne. Masser dem lidt med fingrene. Vend æbler og rosiner sammen med og fordel det på et fad. Skær osten i skiver og læg den over sammen med syltede rødløg. Drys til sidst de ristede mandler over.

Lun flutes i ovnen i ca. 5 minutter.

Servér grønkålssalat med kyllingefilet og flutes.

Velbekomme.