

Kyllingefilet med Rød Linsesalat med Ærter

Tilberedelsestid: ca. 35 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
4 stk	Kyllingefileter
3 dl	Røde linser
8 stk	Radiser
4 stk	Gulerødder, øko (stk)
1 stk	Rødløg, øko
1 stk	Æbler
200 g	Ærter, Frosne
2 tsk	Krydderimix (Hvidløg, Rosmarin, & Timian)

	DET SKAL DU SELV HAVE
8 spsk	Olivenolie til salat
4 spsk	Eddike (vineddike, balsamico el. lign)
	Fedtstof til stegning
	Salt & Peber
	Olie til marinade

Tilberedning:

Vask linserne og kog dem i letsaltet vand i ca. 25 minutter til de er møre. Hæld vandet fra og skyl linserne grundigt i koldt vand.

Lav en marinade af lidt olie, krydderimix, salt og peber. Vend kyllingen i marinaden og lad den hvile i ca. 10 minutter eller længere.

Steg kyllingen i lidt fedtstof ved middel til høj varme i 4-5 minutter på hver side til den er sprød og nok. Tag den af varmen og lad den hvile et par minutter før servering.

Kog lidt vand, placer ærterne i en skål, tilsæt lidt salt og hæld det kogende vand over. Lad ærterne trække i et par minutter og hæld vandet fra.

Rens grøntsagerne og fjern kernehuset på æblet. Skær rødløg, radiser, gulerødder og æbler i fine tern.

Lav en dressing af vineddike (gerne balsamico eddike, hvis du har det), olivenolie samt salt og peber. Vend linserne i. Lad dem trække i ca. 5 minutter før du vender den sammen med grøntsagerne.

Servér sprød kyllingefilet med rød linsesalat.

Velbekomme.