

Salatbowl med Krydrede Kyllingestrimler & Peanuttdressing

Tilberedelsestid: ca. 25 min.

Ingredienser:

	DET INDEHOLDER KASSEN
400 g	Kyllingehinderfileter
80 g	Peanuts
1 stk	Spidskål
4 stk	Gulerødder, øko (stk)
8 stk	Radiser
1 stk	Agurker
1 stk	Chili
2 stk	Æbler
1 stk	Rødløg, øko
2 tsk	Ingefær

	DET SKAL DU SELV HAVE
8 spsk	Olivenolie til dressing
4 spsk	Vineddike
8 spsk	Soya til salat
8 spsk	Vand til dressing
2 spsk	Soya
	Salt & Peber
	Olie til marinade

Tilberedning:

Skræl ingefær. Lav en marinade af lidt olie, revet ingefær og soya.

Mariner kyllingen i ca. 5-10 minutter og steg den herefter på en pande i ca. 3-4 minutter.

Rens grøntsager og æbler.

Skær spidskålet i meget fine strimler. Skræl gulerødderne og skær dem i tynde skiver med en kartoffelskræller på langs. Radiser skæres i tynde skiver. Agurken skæres i halvmåneformede skiver og æblet i tern.

Rødløg pilles og skæres i ringe.

Hak peanuts fint og rist dem på en tør pande.

Vask og flæk chilien og fjern kernerne. Gem dem evt. til senere for en stærkere dressing.

Lav en dressing af olivenolie, vand, vineddike, hakkede peanuts, soya, chili, salt og peber. Tilsæt lidt chilikerner hvis du ønsker en stærkere dressing.

Portionsanret salaten i bunden af en dyb tallerken, fordel kylling, grøntsager og æble over.

Servér salatbowl med kylling og peanuttdressing til.

Velbekomme.