

Cæsarsalat med sprød kylling

Opskrift til 3 portionerportioner

Forberedelsestid

20 minutter

Tilberedelsestid

15 minutter

Samlet tid

35 minutter

Ingredienser

Kylling

- 1 æg
- 50 g pankorasp
- lidt salt og peber
- 5 g parmesanost
- 350 g kyllingebryst

Dressing

- 100 g creme fraiche
- 1 tsk. sennep
- 10 g frisk rosmarin
- 10 g sardiner i olie
- 2 spsk. citronsaft
- salt og peber

Andet

- 1 pakke hjertesalat eller romainesalat
- 1 avocado
- 1 god håndfuld croutoner
- friskhøvlet parmesan

Sådan gør du

1. Kylling: kom æg i en skål og pisk let sammen og i en anden skål kommes rasp, salt, peber og revet parmesanost.
2. Vend dit kyllingebryst (som du evt. kan banke lidt fladt først med en kagerulle, så skal det ikke stege helt så længe) først i ægget og derefter i rasp-blandingen. Kom godt med olie på en pande og steg kyllingen her på til den er sprød og gennemstegt (ca. 7 minutter på hver side ved middel varme)
3. Imens kyllingen steger, kan du lave din dressing: kom ingredienserne hetil i en minihakker eller food processor og giv det en tur

4. Skyl salat og kom det ud på en tallerken, skær avocado i skiver og kom over
5. Hæld dressingen over og skær nu kyllingen i skiver som anrettes over salaten
6. Top med croutoner, friskhøvlet parmesanost og lidt ekstra rosmarin