

Frokostsalat

Opskrift til 2 personer

Samlet tid

25 minutter

Ingredienser

Salat

- 3 stykker bacon
- lidt salat (valgfri, jeg bruger romain eller hjertesalat)
- 1-2 æg alt efter hvor sultne I er
- 1/3 af en agurk
- en god håndfuld cherrytomater
- 1 avocado

Dressing

- 1 spsk. mayo
- 2 spsk. cremefraiche
- 1 tsk. lys tahin (kan undlades, men hvis du har det - som kommet i)
- lidt salt og peber
- 1 tsk. citronsaft
- 1 lille tsk. sennep

Paneret kylling

- 150 g kylling
- 3 spsk. mel + salt
- 1 æg til panering
- 1 dl rasp eller polenta (majsgryn)
- olie til stegning

Sådan gør du

1. Steg bacon sprødt og læg det til side
2. Kog æggene (mit fik 7,5 minutter)
3. Klargør grønt ved at skylle og snitte
4. Bland dressing sammen i en skål
5. Kom et pisket æg i en skål, mel + salt i en anden og rasp eller polenta i en tredje
6. Skær eller klip kyllingen i små stykker og vend den først i melet, så ægget og så polenta.
7. Steg i rigeligt med olie 4 minutters tid på hver side, til det er sprødt og gennemstegt.
8. Anret salaten med det grønne, sprød bacon, ægget (skåret ud), kyllingen og dressing over