

Påskesalat med kylling og æg

Opskrift til 4 personer

Ingredienser

Kylling til salaten

- 2 kyllingebryst
- 2 spsk. tomatpuré
- 2 tsk. honning
- 2 tsk. soya
- 2 fed hvidløg

Dressing

- 1/2 dl olie
- 1 tsk. honning
- salt og peber
- 1 spsk. balsamicoeddike

Salat

- 150 g grønkål
- 1 håndfuld radiser
- 1/4 rødløg eller 1 striml forårsløg
- 5 grønne asparges
- 1-2 avocadoer
- 2 æg
- evt. lidt valnødder til toppen

Sådan gør du

1. Kom dine kyllingebryt i et lille ovnfast fad
2. Smør dem med tomatpure og kom lidt honning, soya og presset hvidløg hen over kyllingerne
3. Kom et stykke sølvpapir hen over fadet og bag dem i ovnen ved 200 grader i ca. 30 minutter
4. Rengør imens grønkål og hak det fint, kom det i en skål sammen med det hakkede rødløg, de snittede asparges, avocado, og de fintsnittede radisser.
5. Sæt æggene over i en gryde med vand, de skal koge 7-8 minutter
6. Imens kan du røre din dressing sammen og vende grønkålssalten rundt her i
7. Når kyllingen er færdig, rives det fra hinanden med to gaffler
8. Top salaten med de kogte æg, evt. hakkede valnødder og kyllingen