



Oppskrift

Salat med grillet lårfilet



Oppskrift på salat med ekte smak av sommer. Serveres med grillet overlår av kylling og jordbær og bakte poteter til en lett salat.

1

Slik gjør du

Pakk potetene i aluminiumsfolie. Ha over 2 dl olivenolje, salt og pepper. Bak potetene på indirekte varme til de er møre. Dette tar 30-40 minutter.

2

Grill lårfiletene

Pensle de ferdigstekte lårfiletene med rapsolje. Grill dem på direkte varme til de er gylne og varme. Dette tar ca. 5 minutter.

3

Lag salat

Del hjertesalatene i to på langs. Pensle snittflatene med rapsolje. Grill hjertesalatene med snittflaten ned på direkte varme i 1 minutt.

Del jordbærene i to og ha i en bolle sammen med pinjekjerner. Del de ferdigbakte potetene i to og bland med jordbærene.

Kutt den grillede hjertesalaten i strimler og bland med jordbærene.

Kjør 2 dl olivenolje, eplesidereddik og urter til en grønn gressing med en stavmikser.

Anrett salaten på et fat og legg de grillede lårfiletene oppå. Topp med urtedressing.

Produkter i denne oppskriften

Kylling Lårfilet 600g Enh

Ingredienser

Du trenger

Poteter 600 g

Olivenolje 4 dls

Salt & Pepper

Prior kylling lårfilet 800 g

Rapsolje 4 ss

Hjertesalat 4 stk

Jordbær 1 kurv

Pinjekjerner 1 dl

Hakkede urter (f.eks. timian, persille og oregano) 2 dl

Eplecidereddik 1 dl

Allergener