



Ca. tidsforbrug

Forberedelsestid: 25 min.

Tilberedningstid: 20 min.

Ingredienser

Croutoner

1/2 baguette

1 hvidløgsfed

Olivenolie

Salt og peber

Salat

1 stor gulerod

250 g blandet salatblade

Sennepsdressing

12 g sennep

25 g mayonnaise

1 spsk. vand

20 g revet parmesanost

Salt og peber

2 kyllingefileter

2 æg

Beskrivelse

Forvarm oven på 220 grader/200 grader varmeluft.

Pres eller hak hvidløget fint. Skær baguetten ud i små tern og vend dem i lidt olivenolie sammen med hvidløget og lidt salt og peber. Fordel brødstykkerne på en bageplade med bagepapir. Bages i 8-10 minutter eller indtil gyldne og sprøde.

Skræl guleroden til lange tynde bånd og bland det med salatbladene. Lav dressingen ved at blande sennep, mayonnaise, vand, revet ost, olie samt salt og peber sammen i en lille skål. Fordel dressingen rundt i salaten.

Læg hånden fladt på hvert kyllingebryst og skær imellem på langs med en skarp kniv. Varm en pande op med lidt olivenolie til mellemhøj varme.

Steg kyllingen i 3-4 minutter på hver side eller indtil gennemstegt. Krydr dem med salt og peber og kom dem på en tallerken.

Kom evt. lidt mere olivenolie på samme pande og spejl æggene i 3-4 minutter eller indtil æggeblommen er let stivnet. Krydr med salt og peber.

Skær kyllingen i skiver.

Retten er nu klar til blive anrettet med salat, kylling og hvidløgscroutoner i en dyb tallerken. Top med et spejlæg. Drys evt. med lidt revet ost.