

Frokostsalat med kylling, kiwi og feta

4 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

3 kyllingfileter
salt og peber
fedtstof til stegning

3 kiwifrugter
1 moden avocado
Salatblade
200 g feta i tern

Dressing:

1 spsk. lagereddike
2 spsk. vand
1 tsk. honning
½ tsk. salt
1 spsk. olie

Pynt: 1½ spsk. sesamfrø

Tilbehør: Grovflutes

Beskrivelse

Varm fedstoffet på en pande. Brun kyllingefileterne ca. 1 minut på hver side. Steg derefter kyllingefileterne ved svag varme til de er gennemstegt. Drys med salt og peber. Tag kyllingefileterne op og lad dem hvile tildækket.

Kom imens sesamfrøene på en kold, tør pande. Skru op til jævn varme og rist sesamfrøene under omrøring til de er gyldne.

Pisk eddike, vand, honning og salt sammen. Pisk olien i til sidst.

Skræl kiwifrugterne og del dem i kvarte og skær dem så i tykker skiver. Flæk avocadoen, fjern stenen og skindet og skær avocadoen i skiver på tværs. Vend forsigtigt avocadoskiverne i dressingen og tag dem op igen.

Skyl salaten og riv den i grove stykker.

Skær kyllingefileterne i skiver. Læg dem på portionstallerkner, hvor der er lagt en bund af salat. Anret avocado, kiwi og feta i tern herpå. Dryp dressing over salaten og drys med sesamfrø. Server straks sammen med grovflutes.