



## Kylling- og eple salat

**Categoria:** Hovedretter **Tempo di preparazione:** 10 minutter **Difficoltà:** facile 🕒

### Ingredienti per 4 porsjoner

- Epler 220 g
- Kyllingbryst 700 g
- Ruccola 70 g
- Spinat 70 g
- Granateple 1
- Fint salt etter smak
- Svart pepper etter smak

### TIL Å MARINERE

- Ekstra jomfru olivenolje 50 g
- Sennep 25 g
- Eplesidereddik 10 g
- Fint salt etter smak
- Svart pepper etter smak

### *Fremgangsmåte:*

For å lage kylling- og eple salaten, begynn med å dele kyllingbrystet i to, fjern fettet og skjær deretter i 1 cm tykke skiver.

Ta en ildfast form, legg kyllingen i den og marinér den med olivenolje, pepper og salt.

I mellomtiden tar du deg av salaten: vask ruccola og spinat, tørk og sett til side.

Skrell granateplet og samle frøene i en bolle: du bør få omtrent 150 g granateplefrø.

Varm en grill godt, og når den er varm, legg kyllingskivene på den, pass på å dryppe dem med krydderblanding brukt til den korte marinaden.



Stek kyllingen i ca. 4-5 minutter per side (eller til den er gjennomstekt).

Når den er klar, sett kyllingen til side og lag dressingen til kylling- og eple salaten: hell sennepen i en bolle, tilsett eplesidereddik og deretter olivenolje, til slutt krydre med salt og pepper og rør godt for å emulgere.

Vask og tørk eplene og skjær dem deretter i tynne skiver.

Alt er klart for å komponere salaten: i en bolle heller du rucola og spinat, epleskivene og kyllingen, drypp med sennepssausen, bland og server kylling- og eple salaten umiddelbart!

Enjoy it's from Europe!

