

'Italiensk salat' med kylling og lufttørret skinke

4 personer

Ingredienser:

650 g kylling inderfilet
2 auberginer
2-3 røde peberfrugter
150 g semi-dried tomater
70 g sorte oliven uden sten
60 g kapersbær
60 g lufttørret skinke
40 g parmesanost
175 g rucolasalat
3 spsk citronsaft
3 stilke bredbladet persille
1-2 fed hvidløg
Salt og peber
Groft brød



Tilberedningstid: ca. 30 minutter

1. Tænd ovnen på 190 grader. Læg den lufttørrede skinke på bagepapir på en bageplade og rist skinken i 10 min. Når den er afkølet deles den i mundrette stykker.
2. Auberginer, rød peber og kylling skæres imens i stykker på ca. 2x2 cm.
3. Kyllingestykkerne steges på en grillpande (eller almindelig pande) i 1 spsk olie i ca. 7 min til de er gennemstegte.
4. Auberginer og rød peber steges i ovn i ca. 5 min og brødene lunes. Imens skylles rucola og bredbladet persille. Persillen hakkes groft.
5. Alle ingredienserne vendes sammen, hvidløg presses ud over og salaten smages til med salt og peber.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2598KJ (620 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	859	205	33
Kulhydrat	1006	240	39
Fedt	733	175	28