

# Caesarsalat

## med grillet karrykylling

**4 personer**

**Ingredienser:**

ca. 560 g kyllingefilet

1 spsk madolie

2 spsk karrypulver

**Øvrige ingredienser:**

2 hoveder hjertesalat

1 agurk

250 g cherrytomater

100 g hvidløgscroutoner

**Dressing:**

saft af ½-1 citron

2 tsk dijonsennep

3 spsk olie (gerne olivenolie)

salt og friskkværnet sort peber

**Tilbehør:**

Groft brød



Tilberedningstid ca. 20 minutter

1. Rør olie og karry godt sammen i en skål. Dup kødet tørt med køkkenrulle. Skær kyllingen i tykke strimler. Vend kødet i karryolien.
2. Varm en grillpande op og steg kødet 4-6 minutter på alle sider. Drys med salt og peber under stegningen. Tag kødet op og lad det køle af.
3. Varm brødet på en brødrister eller i ovnen i ca. 6 min.
4. Skyl og tør imens salaten og riv bladene i mundrette stykker og læg dem i en stor skål. Tilsæt agurk skåret i tern, halverede tomater, croutoner og kylling med evt. skysaft.
5. Rør ingredienserne til dressingen sammen og vend den i salaten. Servér salaten portionsvis.

Tip: Kyllingen kan også grilles på havegrillen.

**Næringsindhold pr. person:**

Energi: 3066KJ (730 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	889	212	29
Kulhydrat	1104	263	36
Fedt	1073	255	35