

BROKKOLI OG APPELSINSALAT MED KYLLING

2-3 porsjonar

1 brokkoli
2 appelsinar
1 kyllingbryst, steikt
1-2 feddfrie kvitløk
Ein god neve valnøtter
1-2 ss honning
Granateplekjerner
Salt, pepper
Olje el smør til steiking

Dressing:

F.eks.
Mager crème fraiche
Aioli
Sitronsaft
Soyasaus



Skjer brokkolien i bitar (stilken også i små terningar), finhakk kvitløken og bryt valnøttkjernane i bitar. Skjer kyllingbrystet i terningar. Fres alt i si steikepanne i ca 3 minutt i olje/smør og honning, ha på salt og pepper og kjøøl ned så fort som råd. Bland alt med dressingen og la det stå ei stund i kjøleskapet så smakane får blande seg.

Når du skal servere, skjer du opp appelsinane i tynne skiver. Bruk litt til å pynte fata, resten blandar du i salaten. Legg opp på fat og strø granateplekjernar over. Server med brød og smør.