

Lemon, Urte, Middelhavs Kyllingesalat

Grillet Lemon, urte, Middelhavs Kyllingesalat, der er fuld af Middelhavets friske smag, med en dressing, der fordobles som en marinade!

Opskrift: Salat

Køkken: Middelhavet

Serveringer: 4

Kalorier: 201 kcal

Forfatter: Karina



Ingredienser:

Marinade / Dressing:

2 spsk olivenolie

Saft af 1 citron (1/4 kop friskpresset citronsaft)

2 spsk vand

2 spsk rødvinseddike

2 spsk friskhakket persille

2 tsk tørret basilikum

2 tsk hvidløg, hakket

1 tsk tørret oregano

1 tsk salt

Kværnet peber efter smag

(1 pund | 500 g) 4 skindfrie, udbenede kyllingelår fileter (eller kyllingebryst)

Salat:

4 kopper Romaine (eller Cos) salatblade, vasket og tørret

1 stor agurk, i terninger

2 Roma tomater, i terninger

1 rødløg, skåret

1 avocado, skåret

1/3 kop Kalamata oliven (eller sorte oliven), skiver (valgfri)

Citron kiler efter behov

Instruktioner:

1. Kom marinade / dressing ingredienserne i en stor krukke. Hæld halvdelen af marinade i en stor, lav skål. Køl den resterende marinade for at bruge som dressing senere.

2. Tilsæt kyllingen til marinaden i skålen; marinér kyllingen i 15-30 minutter (eller op til to timer i køleskabet, hvis tiden tillader det). Mens du venter på kyllingen, skal du forberede alle salatingredienserne og blande i en stor salatskål.

3. Når kyllingen er klar, varm 1 spiseskefuld olie på en grillpande eller en grillplade over medium / høj varme. Grill kyllingen på begge sider indtil den er brunet og helt stegt igennem.

4. Lad kyllingen hvile i 5 minutter; skær den i skiver og arranger over salaten. Bland salat med den resterende, gemte dressing. Server med citron kiler.

Opskrift Noter

Tilsæt 1/2 kop smuldret feta for at give salaten en endnu bedre smag!