



SALAT MED RISTET BLOMKÅL OG POCHERET KYLLINGEBRYST

4 PERSONER

Kørvel og kylling er et dejligt match, for den lidt lakridsagtige, friske smag fra kørvel klæder kyllingens tekstur. Lav gerne dobbelt portion og tag resten med i madpakken dagen efter

INGREDIENSER

- 4 kyllingebrystfileter
- 1 økologisk citron
- 2 laurbærblade
- 1 kvist timian eller rosmarin
- 1 tsk. salt
- 1 bakke friske spinatblade
- 1 lille blomkålshoved eller et halvt stort
- 1 bundt kørvel
- Olivenolie til stegning
- $\frac{1}{4}$ tsk. friskrevet muskat

TILBEREDNING

Sæt en gryde over med rigeligt vand og tilsæt laurbærblade, salt, timian samt revet skal af citronen. Gem resten af citronen til senere.

Når vandet koger, kommer du kyllingebrystfileterne ned i vandet. Skru ned, så de lige akkurat simrer i 15 minutter.

IMENS GØR DU GRØNTSAGERNE KLAR: Skyl spinaten og kom den op i en skål. Del blomkålen i små buketter, varm en pande op og steg blomkålen i cirka 3-5 minutter i olivenolie, salt, peber samt muskat. Blomkålen skal have farve og bid.

Lad den køle lidt af og kom så op i skålen til spinaten. Tilsæt kyllingen og drys med kørvel. Bland saften fra halvdelen af citronen med olivenolie og salt og hæld over. Server straks med et godt stykke brød til.

TIP: Pocheret kylling er også dejligt til madpakken og en nem måde at tilberede kylling på. Husk blot at krydre kogevandet med rigeligt salt og gerne friske urter, citron eller limeskal.

