



STEGTE KYLLINGETERN I PERLEBYGSALAT AVOCADODRESSING OG SNOEDE PIZZAPINDE

INGREDIENSER

300 g stegte kyllingetern
2 dl perlebyg
1 spsk. olie
2 spsk. finthakket, frisk kørvel
1 spsk. citronsaft
1 spsk. honning
Salt og friskkværnet peber
10 g gær
1 dl vand
1 tsk. olie
 $\frac{1}{2}$ tsk. salt
2-3 dl mel
1 dl mosede tomat
1 spsk. finthakket frisk basilikum
50 g frisk mozzarella
4 gulerødder
200 g spinat

TILBEREDNING

Kog perlebyg efter anvisning på emballagen og lad den køle af. Bland olie med kørvel, citronsaft, honning, salt og peber, og rør godt sammen. Vend den kogte perlebyg heri.

Rør gær ud i vand og olie, og tilsæt salt og mel. Ælt dejen godt igennem til den er glat og smidig. Lad dejen hæve ca. 15 min. og rul den ud til et rektangel på et meldrysset bord, ca. 25 x 20 cm.

Pensl dejen med mosede tomat og drys med finthakket basilikum. Pluk mozzarella i små stykker og fordel dem på dejpladen. Skær dejen i 2 cm brede strimler, og sno hver strimmel et par gange, inden den lægges på en bageplade beklædt med bagepapir.

Lad strimlerne efterhæve ca. 15 min. inden de bages 5-10 min. ved 220°C.

Skær gulerødderne i lange tynde strimler på en spiralizer eller med en skrællekniv. Snit spinaten fint, skær tomater og rødløg i små tern. Del broccoli i meget små buketter. Skær evt. ærteskud i mindre stykker, hvis de er meget lange.

Blend avocado med yoghurt, persille, citronsaft og salt, og smag til med friskkværnet peber. Justér

4 store tomater
1 rødløg
200 g broccoli
2 dl ærteskud
2 avocado
1 dl yoghurt
 $\frac{1}{2}$ dl persille
saft af $\frac{1}{2}$ citron
1 tsk. salt og friskkværnet peber
Evt. koldt vand, hvis konsistensen er for tyk

evt. konsistensen med lidt koldt vand, hvis dressing er for tyk.

Anret i bunden af et stort glas eller syltetøjsglas de marinerede perlebyg, og herpå grøntsager og kyllingetern. Hæld avocadodressing over lige inden servering.

Server kyllingesalaten i glasset med avocadodressing og snoede pizzapinde.

TIP: Du kan erstatte perlebyg med speltkerner, hvedekerner, nudler eller ris - alt efter hvad du har lyst til. Grøntsagerne kan selvfølgelig også varieres i det uendelige. Tricket er, kun at marinere kornene og ikke hele salaten, så holder den sig meget bedre frisk i glasset.

Skal det gå hurtigt, kan du bruge en rulle færdig pizzadej til de snoede pizzapinde.