



## ”INSIDE OUT SANDWICH” MED KYLLINGEPÅLÆG, SPRØDE GRØNTSAGER OG SENNEPSVINAIGRETTE

Tænk sandwich på en ny og anderledes måde, hvor det grønne omfavner den smagfulde og saftige kyllingepålæg, sammen med brødet. Den er let at lave, og er en fryd for øjet, når madkassen åbnes.

### INGREDIENSER

#### TIL 4 ”INSIDE OUT SANDWICH”

2 pk. sandwich kyllingeskriver med klassisk smag  
2 skiver godt rugbrød  
4 skiver flutes  
God olivenolie  
Havsalt  
Friskkværnet peber

#### DET GRØNNE

1 pose aspargesbroccoli  
1 stor romainesalat  
2 hjertesalat blade  
1 agurk  
Ærtespirer  
2 gulerødder  
2 avokadoer

#### MILD SENNEPSVINAIGRETTE

1 tsk. sennep  
1 dl god olie  
1/4 dl æbleeddike  
1 spsk. honning  
Salt og peber

### TILBEREDNING

Skyl aspargesbroccoli og steg dem på en varm pande i lidt olivenolie. De skal have en hård stegning på ydersiden, og skal bevare sprødhed, derfor skal det være en god varm pande.

Skyld salat, agurk og ærtespirer, og skræl gulerødderne. Avokadoer halveres, ordnes og skæres på langs i tynde skiver.

Skær agurk og gulerødder på langs, i tynde lange strimler med et mandolinjern eller kartoffelskræller. (Gulerødderne kan også skæres i lange stave.) Agurkestrimlerne bruges til sidst, til at holde sammen på det hele.

Skær rugbrød og flutes i stave, og smør dem med olie og drys med havsalt og friskkværnet sort peber. Rist brødet så det bliver let sprødt.

Blend alle ingredienserne sammen til sennepsvinaigretten, og smag til.

Sennepsvinaigretten skal serveres ved siden af, og først kommes på, når man skal spise sandwichen.

Nu kan herlighederne pakkes ind i salaten. Tag to romaine salatblade, og læg dem lidt forskudt oven på hinanden, herefter lægges kyllingeskiver og de forskellige ingredienser på langs i bladene. Saml bladene med fyldet nede i "stok enden" og ruller agurkestrimlerne rundt om til at holde sammen på det hele, lidt ligesom en buket. Slut af med at stikke et spyd igennem "håndtaget".