



TO GO SALAT MED PERSILLEHUMUS, KYLLINGEPÅLÆG OG KIKÆRTER

2 PORTIONER

En lækker mættende salat med saftigt kyllingepålæg, cremet grøn humus og grove grøntsager. Kan med fordel laves dagen før i et stort glas med låg lige til at tage med.

INGREDIENSER

1 ds kikærter, 250 g drænet vægt
1 stor håndfuld bredbladet persille
1 lille fed hvidløg
1/2 tsk. spidskommen
1 tsk. tahin
1-2 tsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
Salt og peber

1 æble
1 skoleagurk
1 stilk bladselleri
1 lille bdt. purløg
1 spsk. citronsaft
1 spsk. olivenolie
4 dl fintsnittet spidskål
1 stor håndfuld persille
8-10 sandwich kyllingeskiver med ramsløg og hvidløg

TILBEREDNING

Findel halvdelen af de skyllede kikærter i en multihakker sammen med persilleblade, hvidløg, spidskommen og tahin og hak det til en cremet humus. Smag til med citronsaft, olivenolie, salt og peber.

Skær æblet og agurken i små tern og snit bladselleri. Vend det i en blanding af klippet purløg, citronsaft og olivenolie. Krydr med salt og peber.

Bland spidskål og hakket persille.

Kom humus i bunden af et glas, dernæst spidskål, kikærter, kyllingepålæg og slut af med salat.

TIP:

Prøv også at lave salaten med fx ærter, linser eller edamamebønner. Og har du travlt, kan du sagtens bruge en færdig humus.