



KARRY PASTASALAT MED KYLLING

2 PERSONER

Nem og lækker opskrift på karry pastasalat med kylling og grøntsager vendt i en hjemmelavet karrydressing. Pastasalaten er serveret med stegt kyllingebryst på toppen. En smagfuld måltidssalat, som kan spises til aftensmad, til frokost eller som madpakke.

Forberedelsestid: 20 minutter . Tilberedelsestid: 10 minutter

Opskriften er udviklet af:

INGREDIENSER

KYLLING

280 g brystfilet
2 spsk. raps- eller solsikkeolie
10 g smør
Salt og peber

PASTASALAT

40 g majs på dåse
1/4 bundt forårsløg
1/2 rød peberfrugt
1/2 stk. rødløg
150 g pasta
150 g creme fraiche
2 spsk. mayonnaise
2 spsk. mælk
1 tsk. sød sennep
1/2 tsk. flormelis
1 1/2 tsk. karry
Salt og peber
1/4 bundt frisk persille

TILBEREDNING

Kog pasta efter pakkens anvisning. Bland creme fraiche, mayonnaise, mælk, sød sennep, flormelis, karry, salt og peber i en skål. Hak rød peberfrugt, forårsløg og rødløg fint. Dræn majs. Dræn pastaen og lad det køle af.

Opvarm en pande til middel varme. Tilsæt olie og smør. Læg brystfileterne på og lad dem stege, så de får en sprød stegeskorpe. Skru derefter ned og gennemsteg kødet. Drys med salt og peber. Vend pastaen sammen med dressingen og grøntsagerne. Server med kyllingen og drys med frisk persille på toppen.

