



M unkebo
M and
M ad, der simrer

Forret - anvendt 22. maj 2014



Ananas drøm med kyllingefyld (opskrift beregnet til 4 personer).

Ingredienser:

8 ananasringe (bedst fra en frisk, moden ananas, men dåse- kan også benyttes), 400 g kyllingesalat, hakket icebergsalat, 1 pk. bacon.

Kyllingesalat:

250 g kyllingefileter (skylles og koges i 15 minutter), 3 spsk skyr, 1 spsk øko-mayo,

1 spsk hakket rødløg, ½ dåse asparges, lidt friskpresset citronsaft, urtesalt, peber.

Pynt: cherrytomater, dild.

Skær de kogte, afkølede kyllingefileter i små stykker og miks dem med hakket rødløg og asparges.

I en anden skål blander du skyr, mayo og smager til med citronsaft, urtesalt og friskkværnet peber.

Bland dressingen med kyllingen og lad gerne trække min. 1 time i køleskabet inden servering.

Baconen steges sprød.

Servering:

Den hakkede salat lægges som bund på en lille tallerken. En ananasring lægges ovenpå og fyldes med kyllingesalat. Endnu en ring lægges på.

Pyntes med den sprødstegte bacon, tomater og dild.