



## Kyllingesalat

Vi serverer kyllingesalat, sammen med andre småretter, som en del af et frokostmåltid.

6 personer

### Ingredienser

125 g kylling, plukket, kogt  
85 g asparges, dåse  
50 g æble  
1 dl kvark  
0,5 tsk citronsaft  
5 g dijon, sennep  
0,5 tsk karry  
0,25 tsk salt  
6 skiver ananas i skiver, dåse  
Peber  
evt. ½ tsk. sukker efter smag  
Pynt: salatblade, tomatbåde og karse

### Fremgangsmåde

Bland kvark, citron og sennep.

Skær æble og asparges i tern, og bland det med dressingen og kylling.







Smag til med karry, salt, peber og evt. sukker

Læg en ring ananas på en tallerken, og derpå en portion kyllingesalat. Pynt med salatblad, tomatbåde og karse.

### Tip!

Kyllingesalaten kan også bruges som sandwichfyld. Tag 3 skiver rugbrød og 3 skiver groft sandwichbrød. Fordel fyldet mellem brødsiverne, og skær dem over i trekanter.

## Opskrift: Kyllingesalat

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (117 g)
Energi	2041 kJ	292 kJ	340 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	5,22 g	0,75 g	0,87 g
Mættede fedtsyrer	1,73 g	0,25 g	0,29 g
Monoumættede fedtsyrer	 0,45 g	0,064 g	0,075 g
Polyumættede fedtsyrer	 0,29 g	0,042 g	0,049 g
Kulhydrat, tilgængelig	60,2 g	8,61 g	10 g
Sukkerarter	 50,4 g	7,21 g	8,4 g
Kostfibre	8,06 g	1,15 g	1,34 g
Protein	45,4 g	6,5 g	7,57 g
Salt, NaCl	3,41 g	0,49 g	0,57 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g