KYCKLING

Grillad kycklingsallad med parmesan & vitlökskräm

Kock: **Jeanette Bokeroth** Tid: **45 min** Portioner: **4**

45

En lyxig och smakrik kycklingsallad som inte går av för hackor.

INGREDIENSER

Kyckling
4 stycken svenska kycklingfiléer
4 matskedar söt sojasås
garlic & pepper (santa maria) el vitlökspulver och peppar
salt
olja

Sallad
1 påse röd råkostmix 200 gram
1 påse färsk babyspenat
1 bit strimlad rödkål
1 påse toskansk sallad 150 gram

1 st strimlad rödlök
ca 2 dl riven parmesan
tamarisoja
svartpeppar
babytomater
skivad gurka

Parmesan & vitlökskräm
3 dl creme fraiche
0,5 dl majonnäs (gärna hellmanns)
1 dl riven parmesan
2 st vitlöksklyftor
salt & svartpeppar efter smak

Marinerade champinjoner
ca 200 g kvartade champinjoner
0,75 dl olivolja
2-3 msk örtpeppar (santa maria påse) el örter och peppar
1 st pressad vitlök
lite salt & svartpeppar

Att droppa över salladen
ca 3 msk tamarisoja

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med att blanda ihop alla ingredienser till parmesan- och vitlökskrämen. Låt stå kallt.

2. Lägg de putsade kycklingfiléerna i en skål och häll i alla ingredienser till kycklingen.
Krydda ordentligt med garlic & pepper-kryddan, salta lite grann.

3. Ta fram ett grilljärn och stek filéerna tills de fått en vacker färg.
Sätt in i ugnen på 200 grader tills de nått innertemperaturen 72 grader.

4. Lägg champinjonerna i en skål och tillsätt oljan, örtpeppar, vitlök, salt & peppar.
Ställ åt sidan.

5. Blanda ihop salladerna i en stor skål.
Fördela på fyra tallrikar, lägg på kycklingen, champinjoner, rödlök, tomater och gurka.
Ringla över parmesan- & vitlökskrämen och droppa över lite tamarisoja. Strö på lite mer parmesan.