



SALLAD

Matig sallad med kål, kyckling, bacon & parmesanchips

Kock: **Monika Österheim** Tid: **60 min** Portioner: **4**

Matig lunchsallad med kål, kyckling, bacon, krämig dressing och parmesanchips. I övergången från sommar till höst lägger jag till finskuren svart- eller grönkål och vips känns salladen mer höst men ändå fräsch. Romansalladen är fortfarande fin i slutet av sin säsong så vi njuter ett tag till.

Ät bröd till om du är väldigt hungrig.



Om man ska fixa att äta svart- eller grönkål färsk måste den finstrimlas så tunt du kan. Stora råa kålsblad i en sallad är stabbigt oätligt. Det är en anledning till att man fördärvar lusten för många att äta kål. Tunt strimlad smakar kålen annorlunda. Istället för krutonger (bra lowcarb) gör jag parmesanchips. Har du inte tid att göra egna, köp färdiga (t ex Groksi) och bryt i bitar.

Salladen har allt ? matig, salt, syrlig, knaprig, krämig och enda stor tomat tillför sötma. Här finns några andra goda sallader med kål: Bryssel- och grönkålssallad Sallad med spetskål, brynt smör, hasselnötter och gris

INGREDIENSER

Dressing

- 1 msk fransk senap
- 2 msk citronsaft
- 1 dl olja
- 1 st liten vitlöksklyfta, finriven el finhackad
- 50 g parmesan, finriven
- 0.5 dl creme fraiche
- 1 nypa salt
- 1 nypa nymald svartpeppar
- 1 msk el 2 msk vatten att späda med
- 2 tsk (riktmärke) valfritt - agavesirap el honung om sötma önskas



Sallad

- 500 g kyckling, valfri del, i bitar
- 1 pkt bacon (140g)
- 8 st (riktmärke) blad romansallad
- 8 dl (riktmärke) repad, riktigt finskuren och hackad svart- eller grönkål
- 1 st stor el 2 små tomater

Parmesanchips

- 150 g parmesan, grovriven

GÖR SÅ HÄR

- 1** Se till att ingredienserna till dressingen har rumstemperatur. Ta fram bacon och kyckling.
- 2** Bada sallad och kål. Torka i slunga. Repa grönkålen genom att ta bort alla stabbiga bladnerv, bara dra av dem med fingrarna (gör ingenting att de går sönder). Kärna ur tomaten och skär den i små tärningar.
- 3** Dressing: Pressa citronsaft. Hacka eller riv vitlöksklyftan. Finriv osten. Lägg senap i en bunke. Vispa i citronsaften. Vispa sedan i olja, först droppvis så att dressingen går ihop och tjocknar. Vispa i creme fraiche, vitlök och sedan osten. Smaka av med citronsaft, salt och peppar. Späd till sist dressingen med vatten till en bra konsistens.
- 4** Sätt ugnen på 175 C. Riv osten grovt och sprid ut tätt i ett jämnt lager på en ugnsplåt på bakplåtspapper. Baka osten tills den smält och fått aningen färg. Låt svalna.
- 5** Stek baconet krispigt och lägg att rinna av på hushållspapper. Klipp det i bitar när det svalnat.

6

Stek kycklingen i bitar, enkelt kryddad med salt & svartpeppar.

7

Rulla grönkålen hårt till cigarrer och strimla den så fint du kan. Hacka den sedan. Lägg den hackade kålen i en bunke. Droppa lite olja och citronsaft över och massera in i kålen med lätt hand. Skär romanbladen i bitar.

8

Lägg upp sallad och kål på fat. Lägg på kyckling, tomat och bacon. Bryt bitar till små chips av den bakade parmesanosten och strösla över salladen. Servera dressingen bredvid i små skålar.