



bild saknas

- ▮ 1 port
- ▮ Kyckling, Huvudrätt

KYCKLING MED COUSCOUS-&BÖNSALLAD V.V. 7P

Ingredienser ▮

- 1 st kycklingfile (125g 2p)
- 1/2 dl couscous (okokt 2,5p)
- 1 dl bondbönor (1p)
- 1 dl sockerärter (0p)
- 1 dl bladspenat (0p)
- 1/2 st rödlök (0p)
- 3 st cocktailtomater (0p)
- 5 st oliver, svarta (0,5p)

▮ Dressing

- 1 tsk olivolja (1p)
- 1 tsk vatten (0p)
- 1/2 tsk senap (osötad 0p)

Gör så här ▮

Ansa bondbönorna och koka mjuka i lättsaltat vatten ca 15 min. Lägg i sockerärterna när några minuter återstår. Låt allt rinna av. Tillaga couscous enligt anvis.

Blanda couscous, bönor, ärter, spenat, lök, tomater och oliver i en skål. Rör samman dressingen och krydda med salt och peppar. Häll dressingen över salladen och servera med grillad kycklingfilé.