

inköpslistan.se

Av: Eva Gullstrand

- 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 sockerärtor *(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.