

Pensionärsrabatter & seniorrabatter - Smart Senior > Mat- & dryckestips > Recept > Grillad caesarsallad med lök och grillad kyckling



Grillad caesarsallad med lök och grillad kyckling

Gilla 0 Dela

Spara i dina favoriter

Ta del av erbjudandet

Här är recept på en oklassisk caesarsallad med grillad sallad, grillad lök och grillad kyckling. Jag toppar dessutom detta med ett underbar fröcrunch med kokos och lite äppelsyrad rödkål.

Så här gör du:

1. Blanda vinägern, socker och vatten och rör tills sockret löst sig. Lägg i strimlad rödkål och låt ligga minst 2 timmar.
2. Rosta frön och kokos i en torr panna tills det fått lite färg, ringla över lite honung och rosta lite till tills nötterna blivit karamelliserade. Smaka av med salt och lägg åt sidan till servering.
3. Blanda majonnäs med parmesan och smaka av med lite vitvinsvinäger och salt.
4. Tärna ner sidfläsk och stek i lite oljaja tills gyllene. Lägg på hushållspapper och spara till servering.
5. Salta och peppra kycklingen runt om och gnid in i lite olja. Grilla tills de fått fin färg och nått en innertemp på minst 75C. Lägg åt sidan till servering.
6. Skär av blasten på löken men spara blasten till senare. Dela löken på mitten och gnid in med olja på snittytan. Grilla på hög värme tills fin färg och lägg sedan på indirekt värme och baka tills den blivit lite mjuk men med tuggmotstånd kvar. Spara till servering.
7. Skär salladshuvudet på mitten från rot till topp och skölj bort eventuell smuts och torka så den blir helt torr. Gnid in snittytan med lite olja och grilla på hög temp några minuter tills den fått färg. Spara till servering.

Montering: Skär ner salladen och grillad lök i bitstora bitar och lägg i en stor bunke tillsammans med tunt skivad rödlök och lite blasten från sommarlöken som du strimlat fint. Klicka i två matskedar majonnäs och blanda runt ordentligt och lägg upp på två tallrikar. Toppa med tomat, kapis, sidfläsk, picklade rödkålen, rostatade fröna, kycklingen och lite mer parmesan.

Klicka här för att ladda ner receptet som pdf >>

Ingredienser

Vintips till detta recept: [Candidato Ecologico Tempranillo >>](#)

Receptet är för fyra personer.

- 4 st kycklinglårfile
- 1st romansallad
- 1 knippe sommarlök (med stjälk)
- 1 röd lök
- 10 st körsbärstomater
- 1 påse frömix (solros, pumpakärna)
- 1 påse kokosflarn
- Honung eller sirap
- 3 msk majonnäs (hemgjord eller Hellmans)
- 2-3 msk fint riven parmesan
- 1 dl äppelcidervinäger
- 1,5 dl socker
- 1,5 dl vatten
- 2 nävar fint strimlad rödkål
- 1 liten burk kapis
- 1 liten bit rökt sidfläsk

SMART SENIOR

Bli medlem gratis!

Din mailadress

Nästa steg >>