



Knasende brokkolisalat med kylling og dill

Mengde 3 porsjoner **Tid** 20 minutter **Allergener** Egg, Melk, Nøtter, Selleri, Soya

Ingredienser

Dressing

150 g gresk yoghurt
25 g majones
Saften fra 0,5 sitron
1 ss ketchup uten sukker (kan utelates)
1 ss glutenfri soyasaus
1 ss Sukrin gold eller Sukrinmelis (kan utelates)
1-2 ts tørket dill
0,5 ts tørket timian
1 klype kajennepepper
Salt og pepper

Kylling- og brokkolisalat

3 ferdig grillede kyllinglår
1 brokkoli
0,5 rødløk
0,5 gul paprika
2 stilker stangselleri
1 ss hakket soltørket tomat
50 g valnøtter
Spirer (kan utelates)

Fremgangsmåte

1. Bland alle ingrediensene til dressingen og sett til side mens du lager salaten.
2. Riv kjøttet av beinet på kyllinglårene og del i mindre biter.
3. Kutt brokkoli i små buketter og stilken i små terninger. Kutt rødløk, paprika og stangselleri i små terninger. Finhakk soltørket tomat og grovhakk valnøtter med en kniv.
4. Bland sammen alle ingrediensene i en skål. Oppbevar i en lukket beholder i kjøleskap. Topp gjerne brokkolisalaten med spirer før servering.

Kalorier 505kcal | **Karbohydrater** 7,6g | **Protein** 33g | **Fett** 36g

omhelse.no

Tips

Sprøstekte baconterninger gjør denne brokkolisalaten ekstra god :)

For melkefri oppskrift bytter du gresk yoghurt med kokosyoghurt - Yokos fra Berit Nordstrand.

Brokkolisalaten er fin å lage for deg som har dårlig tid og vil forberede mat for flere dager. Salaten kan spises som middag for deg på Keto1200. Eller som en lunsj-salat eller middag for deg som følger en av de andre kostplanene.