



Oppskrift

Salatbowl med kylling



Salatbowl er en perfekt måte å få med alt av ingredienser du liker aller best i en og samme bolle! Prøv denne varianten med kylling, søtpotet, hummus og syltet rødløk.

1

Slik baker du søtpotet

Varm ovnen til 220 grader. Skrell og skjær søtpotet i jevne biter. Ha dem over i en passende ildfast form og vend søtpotetene sammen med litt olje, salt og pepper.

Bak søtpotetene i ovn i cirka 20 minutter, eller til de er helt møre. Vend litt på bitene underveis i steking.

2

Slik gjør du

Vask og rens salaten og skjær den i grove strimler. Skjær agurk i skiver eller lange bånd (bruk en aspargeskreller eller osthøvel) og del tomatene.

Rens avokadoen og skjær den i jevne biter eller skiver.

Fordel salaten i fire boller. Fyll på med søtpotet, agurk, tomat, smuldret fetaost, hummus, avokado og kylling.

Drypp over litt god olivenolje og noen dråper eddik. Krydre lett med salt og kvernet pepper. Avslutt med spirer, urter, oliven og syltet rødløk.

Drypp over litt ekstra olje og en liten klype chiliflakes.

3

Slik lager du syltet rødløk

Rens og skjær løken i tynne skiver. Kok opp eddik, sukker og vann i en kasserolle. La det småkoke til alt sukkeret er oppløst. Tilsett en god klype salt og ha all løken over i laken.

Gi det hele et raskt oppkok og hell alt over på et rent syltetøyglass. Sett på lokket og la løken stå i romtemperatur til avkjøling. Løken kan brukes straks den er avkjølt, men blir enda bedre hvis den kan få stå natten over.

Oppbevares kjølig.

Ingredienser

Du trenger

Kylling salatkjøtt	350 g
Søtpotet	2 stk
Hjertesalat	2 stk
Agurk	0,5 stk
Tomater	150 g
Fetaost	150 g
Hummus	2 dl
Avokado	1-2 stk
Spirer	
Chiliflak	
Syltet rødløk	
Sorte oliven	
Olivenolje	
Rødvinseddik	
Salt & Pepper	

Allergener

Melkeprotein inkl laktose

- Sesamfrø