

Pastasalat med kylling og karrydressing

(4 personer)

Det skal du bruge:

200 g fuldkornspasta (ca. 450 g kogt)

1 tsk. olie

1 skive spidskål (ca. 250 g)

½ bundt forårsløg (ca. 50 g)

1½ dl ærter (ca. 100 g)

½ lille agurk (ca. 125 g)

200 g kogt eller stegt kylling

Dressing

½ dl peanuts (ca. 30 g)

2½ dl syrnede mælkeprodukt naturel med højst 1,5 % fedt

1 spsk. mangochutney efter smag

1 tsk. karry efter smag

salt, peber, gerne hvid

Sådan gør du:

Kog pastaen efter anvisningen på emballagen. Afkøl den.

Vend olien i pastaen, så den ikke klistrer.

Snit spidskål og forårsløg fint.

Optø ærterne, hvis de er frosne.

Skær kernerne ud af agurken, og skær resten i skiver.

Del kyllingen i mindre stykker.

Hak peanuts, gem lidt til pynt.

Rør ingredienserne til dressing sammen, og smag den til.

Bland pasta, grøntsager og kylling, og vend dressing i.

Lad evt. salaten trække i ca. ½ time.

Servering:

Server pastasalat til frokost, i madpakken eller som let aftensmad evt. med fuldkornsbrød.

Variation:

Brug kogt eller stegt kalkunbryst, skinke, tun eller røget ørred i stedet for kylling. Du kan også tilsætte salatter eller Mozzarella i stedet for kød eller fisk.

Du kan bruge andre grøntsager i salaten f.eks. blomkål, broccoli, peberfrugt.

Pr. person:

Energi 1550 kJ/ kcal

Fedt 9 g - Kulhydrat 44 g - Protein 24 g

Kulhydrat pr. 100 g 12 g

