



somrig kycklingsallad med skön och grön dressing

Grillad kycklingfilé med spröd sallad, sparris, knaprig pancetta och örtig yoghurt- och avokadodressing

Tillagning dressingen

- Ta de spädaste bladen och skotten från basilikan, lägg dem i isvatten och spara till garnering
- Lägg resten av basilikan – med stjälkar och allt – i en mixer
- Tillsätt resten av ingredienserna till dressingen och kör till en jämn smet
- Smaka av med salt och peppar

Kycklingen

- Vik ut kycklingfilén och banka ut den med botten av en kastrull eller en köttklubba
- Pressa vitlöken och lägg den i en skål. Blanda ned citronskal, citronsaft, torkad oregano, salt, peppar och olivolja till marinaden
- Marinera kycklingen i god tid före måltiden
- Grilla kyckling, sparris och pancetta tills de är genomstekta
- Finstrimla ändarna av romansallatshjärtat och blanda med de hela bladen och babyspenaten
- Vänd bladen i några skedar dressing och lägg upp dem på en vid, djup tallrik
- Toppa med kyckling, sparris och pancetta
- Halvera körsbärstomaterna och vänd dem i lite vinägrett. Lägg ut dem runt salladen tillsammans med de späda basilikabladen
- Skeda lite dressing över
- Garnera med flagad parmesan

Dressing – ca 6 portioner

- 1 liten kruka basilika (spara små blad och skott till garnering)
- 2 avokador, urkärnade och skalade
- 3 msk olivolja
- Saft från 1/2 citron
- 2 dl naturell yoghurt
- 1 tsk senap
- 1/2 dl vatten
- 2 msk riven parmesan

Till salladen – per portion

- 120 g kycklingfilé utan skinn
- 1 vitlöksklyfta
- 1 citron
- 1 tsk torkad oregano
- Havssalt och färskmalen svartpeppar
- Extra jungfruolja
- 5 blad och hjärta av romansallat
- 1 näve babyspenat
- 3 sparrisar (80 g)
- 3 skivor (25 g) pancetta
- 3 körsbärstomater
- 1 sked vinägrett
- Flagad parmesan till garnering