



# Grillad kycklingsallad med parmesan & vitlökskräm

Kock: **Jeanette Bokeroth** Tid: **45 min** Portioner: **4**



En lyxig och smakrik kycklingsallad som inte går av för hackor.



## INGREDIENSER

### Kyckling

4 stycken svenska kycklingfiléer  
4 matskedar söt sojasås  
garlic & pepper (santa maria) el vitlökspulver och peppar  
salt  
olja

### Sallad

1 påse röd råkostmix 200 gram  
1 påse färsk babyspenat  
1 bit strimlad rödkål  
1 påse toskansk sallad 150 gram

1 st strimlad rödlök  
ca 2 dl riven parmesan  
tamarisoja  
svartpeppar  
babytomater  
skivad gurka

### **Parmesan & vitlökskräm**

3 dl creme fraiche  
0,5 dl majonnäs (gärna hellmanns)  
1 dl riven parmesan  
2 st vitlöksklyftor  
salt & svartpeppar efter smak

### **Marinerade champinjoner**

ca 200 g kvartade champinjoner  
0,75 dl olivolja  
2-3 msk örtpeppar ( santa maria påse) el örter och peppar  
1 st pressad vitlök  
lite salt & svartpeppar

### **Att droppa över salladen**

ca 3 msk tamarisoja

## GÖR SÅ HÄR

- 1** Börja med att blanda ihop alla ingredienser till parmesan- och vitlökskrämen. Låt stå kallt.
- 2** Lägg de putsade kycklingfiléerna i en skål och häll i alla ingredienser till kycklingen. Krydda ordentligt med garlic & pepper-kryddan, salta lite grann.
- 3** Ta fram ett grilljärn och stek filéerna tills de fått en vacker färg. Sätt in i ugnen på 200 grader tills de nått innertemperaturen 72 grader.
- 4** Lägg champinjonerna i en skål och tillsätt oljan, örtpeppar, vitlök, salt & peppar. Ställ åt sidan.
- 5** Blanda ihop salladerna i en stor skål. Fördela på fyra tallrikar, lägg på kycklingen, champinjoner, rödlök, tomat och gurka. Ringla över parmesan- & vitlökskrämen och droppa över lite tamarisoja. Strö på lite mer parmesan.