

Kyllingebryst med skinke og broccolisalat. **(2 personer)**

2 kyllingebrystfileter, ca. 280 g
friskkværnet peber
2 kviste timian eller ½ tsk. tørret
2 tynde skiver parmaskinke
tandstikkere
2 tsk. olivenolie

Broccolisalat

½-1 broccoli, ca. 300 g
1 rød snackpeber
2 forårsløg
1 spsk. Peanuts (ca. 15 g)
1 spsk. græskarkerner(ca. 15 g)
2 tsk. olivenolie
2 spsk. hvid balsamico

1. Broccoli skæres i buketter, og kom dem i en skål. Hæld kogende vand over og lad broccolien trække i min.10 min og hæld vandet fra.
2. Imens dupper du kødet med køkkenrulle. Krydr med peber og timian.
3. Pak en skive parmaskinke om hver kyllingebryst og hold skinken fast med en eller flere tandstiller.
4. Varm olien godt på en pande. Læg kødet på og brun det ca. 1 min. på begge sider. Skru ned for varmen og steg kødet videre i ca. 6 min på hver side,til det er gennemstegt.
5. Imens skylles/rences peberfrugten, og skær den i tern. Forårsløgene i skiver.
6. Bland broccoli med peberfrugt, forårsløg, peanuts, græskarkerner, olivenolie og balsamico.
7. Server kyllingebrystet med broccolisalaten til.

Opskrift: Diætist Helle Kromann