



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Genveje til en glad hverdag fra mor til mor

SENNEPSKYLLING OG PERLESPELT

INGREDIENSER:

4 personer

- 500 g kyllingebrystfilet
- 1/2 dl sennep
- 2 spsk. flydende honning
- 50 g hasselnøddeflager (erstat evt. med havregryn)
- 2 dl perlespelt
- 1 rødløg
- 1 bdt. forårsløg
- 2 røde æbler
- 1 håndfuld bredbladet persille
- 2 spsk. citron
- 1 spsk. flydende honning
- 1 spsk. sennep



SÅDAN GØR DU:

Kog perlespelt efter anvisningen på posen og lad den afkøle.

Bland sennep og honning og vend kyllingefilet i sennepsmarinaden. Tryk fileterne let i hasselnøddeflagerne. Steg kyllingen ved middel varme i lidt olie ca. 10 min. på hver side. Krydr med salt og peber.

Snit rødløg og forårsløg fint. Skær æblerne i tynde både og hak persille groft. Pisk en dressing af citron, honning og sennep og vend den afkølede perlespelt heri sammen med grøntsagerne.

Server sennepskyllingen til perlespeltssalaten.

Tip: Server fx en kold dip af sojayoghurt, mayonnaise, revet løg smagt til med salt og peber.

Opskriften er udviklet i samarbejde med **Himmerland Kylling**

Find flere opskrifter på www.maelkeallergi.dk