

# Frisk pastasalat med kylling og appelsin



Jeg har liksom ikke så mye å si for tiden. Som faren min pleier å si: *Eg er heilt tom*. Uken har vært hektisk med fulle dager og mye att og fram mellom byen og bygda. Det blir litt skrantent med matlaging også. Satser på mer tid til alt i dagene fremover. Her kommer i allefall et forslag til en enkel og god middag som du smeller kjapt sammen om du kjøper kyllingen ferdig grillet. Jeg lagde ikke maten hjemme, så bildene er tatt med lånt kamera.

## Pastasalat med kylling og appelsin

- *1 grillet kylling, renset og i biter*

- 150 g pasta (ferdig kokt)
- 100 g spekeskinke
- 3 appelsiner, filetert og i biter
- ca. 4 stangselleri i små terninger eller skiver
- 2 røde, "lange" paprika i skiver og/eller terninger
- 3 vårløk, i skiver
- ca. 50 g peanøtter
- 1 beger rømme
- 4 ss Heinz Mango Curry sauce
- 1 ss sweet chili sauce



Begynn med dressingen: Bland rømme, mango curry sauce og sweet chili. Smak deg frem. Bland så alle andre ingredienser i en bolle. Spar noen appelsinfileter og kyllingbiter til pynt. Hvis du ikke har filetert appelsin før, så skal jeg prøve å forklare det. Skjær topp og bunn av appelsinen. Så skjærer du skallet vekk med en skarp kniv, ovenifra og ned. Det er viktig

at du får av den ytterste "hinnen" av selve appelsinbåtene når du skjærer av skallet. Når du har gjort alt dette er det nemlig enkelt å skjære langs innsiden av hinnen til hver båt, slik at du får ut selve fileten. Sever salaten med karridressingen.



Ha en fabelaktig fredag! ☐