

Cæsarsalat parmesankylling

med

Jeg har en god venn som har en kul greie gående på Facebook for tiden. Konseptet er 30 days of gratitude (eller 30 dager med takknemlighet) og hver dag i januar skriver han om noe han er takknemlig for. I går var det "change" eller forandring. *The only constant is change*, altså at det eneste som er konstant er at alt forandrer seg. Forandring kan være kjipt. En ferie som er over, noen du er glad i som blir borte, en venn du vokser i fra eller en epoke i livet som er over og ikke kommer tilbake. Men like ofte opplever jeg forandring som noe positivt. At den bedrøvelige morgenen vi hadde i dag ble til en ganske fin dag. Eller at det for første gang på LENGE fortsatt var lyst ute da vi kom hjem fra barnehage og jobb. Forandringen i luften som følge av det milde været som Kong Vinter tillot Oslo i dag eller de (få;) gangene jeg føler at jeg klarer å snu egen negativ adferd til positiv lysfonteneadferd. □ Så jeg kan ikke annet enn å like forandring selv om den skremmer også. Dessuten er det praktisk å kunne forandre planer i siste liten. Som da jeg var fast bestemt på en kyllingvingeoppskrift jeg ville teste ut på fredag, men så fikk jeg ikke fatt på kyllingvinger på eneste tilgjengelige butikk. Heldigvis funket kyllingfilet også.

Cæsar salad with change of plans parmesan chicken:

(til to personer)

2 kyllingfileter (eller som den originale oppskriften: 0,5 kg kyllingvinger)

2 fedd hvitløk, finhakket

0,5 dl olivenolje

5 dråper tabasco

1 dl revet parmesan

1 dl brødrasp (jeg brukte griljermel)

0,5 ts nykvernet pepper

10 cherrytomater

romano eller hjertesalat

1 avocado

krutonger (Jeg bruker brød jeg har tilgjengelig. Skjær i passe store biter, stek med litt meierismør og evt ev fedd knust hvitløk i en stekepanne til de er sprø)

Sett ovnen på 200 grader. Del kyllingfileter i mindre biter. Ha hvitløk, olje og tabasco i en skål og kjør glatt med stavmikser. Ha oljeblandingen i en bolle. Bland parmesan, brødrasp og pepper i en annen. Dypp kyllingen først i olje og vend den så i parmesanblandingen. Legg i et ildfast fat. Gjenta. Hell evt resterende olje over kyllingen. Stek kyllingen i ovnen i ca 30 minutter.



Dressing:

0,5 fedd hvitløk

1 egg og en eggeplomme

2 ss revet parmesan

ca 1 dl solsikkeolje eller litt mindre

1 -2 ts sitronsaft

0,5 ts dijonsennep

0,5 ts worstersauce

3-4 dråper tabasco

salt og pepper

I en foodprosessor eller med stavmikser, rører du sammen hvitløk, egg, sennep, sitron, worstersauce og tabasco. Spe med olje i tynn stråle. Rør inn parmesan og smak til med salt,

pepper og evt mer sitron.



Legg opp alle ingredienser på to tallerkener. Ringle over dressing og SPIS.



(It's just a moment, it's time will pass..)

<3