

# Spidskålsalat med pasta, kylling, æbler

God til madpakken

4 personer

## Ingredienser

1 dl Fraiche, 5%  
2 tsk citronskal  
1 spsk citronsaft  
1/2 tsk salt  
1 knivspids sort peber  
250 g røde æbler skåret i tynde skiver  
300 g spidskål  
1 dl grofthakket persille  
200 g fuldkorns pasta  
400 g tilberedt kyllingekød , evt en rest

## Fremgangsmåde

1. Pastaen koges i god tid, se anvisningen på pakken. Lad pastaen blive helt kold i køleskabet
2. Rør fraiche, citronsaft og -skal sammen og smag til med salt og peber
3. Æblebådene vendes i dressingen efterhånden som de skæres
4. Kyllingetern vendes i salaten
5. Bland tyndt skåret spidskål og den hakkede persille i retten lige før servering

### Tip!

Nemt og hurtig ret, kan serveres med en skive rugbrød

Nærings indhold	Pr. 100 g	Pr. person (322 g)
Energi	112 kcal / 470 KJ	360 kcal / 1512 KJ
Protein	9,5g	31 g
Kulhydrat	14 g	44,5 g
Fedt	1,5 g	5 g