

**Lunsj: Lunt kyllingsmørbrød (1 porsjon)**

****

* -1 stk kyllingfilet
* -1⁄2 stk persillerot
* -1 skive grovt brød
* -1⁄2 stk tomat i skiver
* -2 ss grønne erter (frosne)
* -1 skive rødløk
* -2 skive lettere norvegia
* -1 ts pesto
* -1⁄4 ts tørket oregano
* -1⁄4 ts salt

-⁄4 ts pepper

Fremgangsmåte:

-Skrell og del persilleroten i staver. Stek kyllingfileten og selleriroten på middels varme til fileten er gjennomstekt.

-Dryss over salt og pepper og legg de over på en skive rugbrød.

-Fordel tomatskiver, erter og løk over og legg på ost.

-Dryss over oregano og gratiner i ovn på 250 °C eller mikro til osten har smeltet.

Lag en frisk salat ved siden av.