



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Gremolatakylling med ovnbagte kartofler

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

400 g kartofler, medium
1 stk gulerod
½ stk citron
1 drys bredbladet persille
1 fed hvidløg
280 (420)* g kyllingebryst
2 stk tomater
1 stk skoleagurk
½ stk rødløg
1 dl yoghurt naturel

Det skal du have

salt ^b
olivenolie ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C
2. Del kartoflerne i kvarte. Skræl gulerødder og skær dem i små stave. Bland dem med lidt olivenolie, salt og peber. Læg dem jævnt på en bageplade med bagepapir. Bag dem højt i oven i ca. 20 min. til kartoflerne er møre.
3. **Gremolata:** Skyl citronen, riv skallen fint og læg i en skål. Skyl persille og hak det groft. Bland med 1 spsk oliveolie, presset hvidløg, saft af en ¼ citron.
4. Varm en stegepande op med lidt olie. Krydr kyllingen med salt og peber og steg ved middelhøj varm på begge sider i ca. 8 min. til de er gennemstegt.
5. **Salat:** Skær tomater og agurk i små stykker. Hak rødløg fint. Bland det hele i en skål, pres resten af citronen over og tilsæt olivenolie og lidt salt.
6. Skær kyllingen i tykke skiver og top med gremolata. Servér med bagte kartofler og gulerødder. Hertil salat og yoghurt.