



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Chilikylling med porre og ovnbagte kartofler

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

## Det skal du bruge

400 g kartofler, små  
1 stk porre  
½ pose ketchup  
½ spsk sojasauce  
½ spsk rød balsamico  
½ tsk paprika  
½ tsk sambal oelek  
1 fed hvidløg  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
½ stk rød peber  
1 dl yoghurt naturel

## Det skal du have

salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
olie <sup>b</sup>  
sukker <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C.
2. **Ovnbagte kartofler og porrer:** Del kartoflerne i halve og læg dem på en bageplade med bagepapir. Skær den hvide del af porren i ca. 2 cm stykker (Gem resten til senere). Skyl skiverne godt og bland dem sammen med kartoflerne og lidt olie og salt og peber. Bag det midt i ovnen i ca. 22 min. Vend i det undervejs.
3. **Marinade:** Hæld 1 spsk olie i en skål sammen med ketchup, 1 spsk vand, soja, balsamicoeddike, 1 tsk sukker, paprika, sambal oelek, presset hvidløg og lidt salt. Bland det godt. Skær kyllingestykker i to og kom dem i marinaden og rør rundt.
4. **Chilikylling:** Skær peberfrugt og resten af porren i strimler. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen i ca. 4 min. Tilsæt peberfrugt, porre, ¼ dl vand og marinaden og steg i yderligere 2 min. til kødet er gennemstegt.
5. Servér chilikylling med kartofler og porre og top med yoghurt.