



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Knuste kartofler med kylling, valnødder og sennepsvinaigrette

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

## Det skal du bruge

400 g kartofler, små  
1 pose valnøddebrud  
 $\frac{3}{4}$  fed hvidløg  
1 spsk sennep  
 $1\frac{1}{2}$  spsk hvidvinseddike  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
 $\frac{1}{2}$  pk grønne bønner  
 $\frac{1}{2}$  tsk paprika  
 $\frac{1}{2}$  bundt forårsløg  
50 g salatost i kryddermarinade

## Det skal du selv have

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

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Vend kartoflerne godt med  $1\frac{1}{2}$  spsk olie, salt og peber i en frostpose. Hæld dem på en bageplade med bagepapir og bag dem møre i ovnen ca. 25 min.
2. Rist valnødderne på en tør pande ved middel varme til de begynder at dufte. Tag valnødderne af og læg dem på et stykke køkkenrulle.
3. **Sennepsvinaigrette:** Pil og pres hvidløg og bland med sennep og vineddike. Pisk  $\frac{1}{4}$  dl olie forsigtigt i lidt ad gangen til sennepsvinaigretten tyknes. Smag til med 1 tsk sukker.
4. Dup kyllingen tør med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Steg på en pande med 1 tsk olie ved middelhøj varme i ca. 7 min. Skyl og nip imens bønnerne. Drys kyllingen med paprika og læg de grønne bønner på panden sammen med kyllingen. Steg videre i 7 min. og vend rundt i bønnerne undervejs.
5. Skyl forårsløg og snit fint. Tag kartoflerne ud af ovnen og giv dem et lille tryk med en tommelfinger, så de sprækker **TIP:** brug køkkenrulle, så du ikke brænder dig. Hæld kartoflerne i et stort fad og vend sennepsvinaigretten i.
6. Bland kylling og bønner med kartoflerne og læg forårsløg og valnødder på. Fordel salatost på toppen og servér.