



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 ^b
peber ^b
sukker ^b
olie ^b

^b 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.