



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 25 MIN. TILBEREDNING

Salat orange med confiteret andebryst og stegte kartofler



QUICK

Børnevenlige retter med genveje og max15 min. arbejdstid

Det skal du bruge

500 g kartofler
1 stk andebryst
1 ½ spsk balsamico rød
75 g vindruer
1 stk clementin
100 g kålmix
10 g hasselnødder i flager
salt
peber
olie

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft.
- 2 Fordel kartoflerne på en bageplade med bagepapir, vend med lidt olie og drys med salt og peber. Steg dem sprøde i ovnen ca. 20 minutter.
- 3 Tag andebrystet ud af emballagen, drys med lidt salt og peber og steg det i ovnen sammen med kartoflerne de sidste 15 min.
- 4 Imens piskes 1½ spsk balsamico med 2 spsk olie (oliven), smag til med lidt salt og peber.
- 5 Halver druerne (TIP: Spar tid og lad dem være hele i salaten). Skræl clementin/appelsin, del den og skær den derefter i tynde skiver. Hæld evt. saft i dressingen.
- 6 Fordel kålmixen på et stort fad eller i en skål ca. 30x40 cm. Vend med de stegte kartofler. Skær andebrystet i tynde skiver på den korte led og fordel dem over salaten. Drys med vindruer og clementin/appelsin skiver. Fordel dressingen over og top med hasselnødder.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 4.772 kj / 1.141 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	88,7 g
heraf mættede fedtsyrer	24,4 g
Kulhydrat	57,2 g
heraf sukkerarter	15,5 g
Protein	28,5 g
Salt	1,4 g
Kostfibre	7,5 g

Allergener



Jordnødder, Nødder, Sesamfrø,
Svovldioxid



Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.