



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Burger med krydret cornflakeskylling



SUND

Sunde, nøglehulsmærkede retter på bare
20-30 min

Det skal du bruge

2 stk kyllingebryster
60 g cornflakes
1 tsk paprika
1 stk hjertesalat
1 stk bøftomat
½ stk agurk
2 stk burgerboller
2 poser creme fraiche dressing
salt
peber
olie

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Læg kyllingebrysterne på et stykke bagepapir og læg et stykke bagepapir ovenpå.
- 2 Bank kyllingestykkerne flade til ca 1 cm med en kødhammer eller med hånden.
- 3 Beklæd en bageplade med bagepapir og fordel cornflakes på den. Knus dem let med hånden og bland med 1 tsk paprika, ½ tsk salt og peber.
- 4 Tryk kyllingestykkerne godt ned i cornflakes blandingen på begge sider, fjern overskydende cornflakes og dryp kyllingen med ½ tsk olie.
- 5 Sæt pladen midt i ovnen og bag kyllingen ca 15 min (de skal være gennemstegte).
- 6 Skyl imens grøntsagerne og snit salaten groft. Tomat og agurk skæres i tynde skiver.
- 7 Flæk bollerne og læg dem i ovnen sammen med kyllingen de sidste 5 min.
- 8 Byg en burger, som du bedst kan lide den med bolle, salat, kylling, tomat og agurk og dryp med dressing.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.428 kJ / 580 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	10,0 g
heraf mættede fedtsyrer	4,0 g
Kulhydrat	74,4 g
heraf sukkerarter	13,1 g
Protein	48,2 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	8,8 g

Allergener



Æg, Gluten, Mælk, Sennep, Sesamfrø



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.