



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

Sprød kylling og butterdejspakker, med spinat og salatost



SPÆNDENDE

Spændende og billige verdensrettersom børnene også kan være med på

Det skal du bruge

60 g babyspinat
100 g salatost i tern
275 g butterdej
½ bæger æg pasteuriseret
100 g rasp
300 g kyllingeinderfilet
200 g gulerødder
1 dl creme frisk
2 spsk sød chilisaucе

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Skyl spinat og vend med salatost (hæld væden fra først) og peber.
- 2 Læg butterdejen ud på en bageplade, del den i 4 stykker. Del først vandret i midten af pladen, dernæst lodret i midten af butterdejspladen.
- 3 Læg ca. 2 spsk spinatblanding på hvert stykke, fold siderne ind over hinanden og tryk enderne sammen med fingrene, pensl med vand. Lad stå 7-8 min inden de bages ca. 12 min. til de er gyldne og sprøde i overfladen.
- 4 Hæld ½ æg i én dyb tallerken og 1½ dl rasp krydret med salt og peber i en anden.
- 5 Vend kyllingen først i æg og så i rasp. Steg sprød på en pande med lidt olie ved middelvarme ca. 4 minutter på hver side.
- 6 Skræl 200 g gulerødder og skær i stave. Bland 1 dl creme frisk med 2 spsk chilisaucе, smag til med salt og peber.
- 7 Server sprødstegt kylling med butterdejspakker, gulerødsstave og dip.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 5.033 kj / 1.203 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	62,9 g
heraf mættede fedtsyrer	21,8 g
Kulhydrat	99,5 g
heraf sukkerarter	15,2 g
Protein	59,6 g
Salt	4,0 g
Kostfibre	5,7 g

Allergener



Æg, Gluten, Mælk



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.