



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Kyllingeschnitzel med spicy tomat-guacamole og groft rugbrød



GÆSTERET

Spændende retter med ekstra gode råvarer til gæster eller weekend

Det skal du bruge

280 g kyllingebryster
80 g rasp
1 bæger æg pasteuriseret
1 stk avocado
¼ stk løg
½ stk chili grøn
½ stk hvidløg fed
½ stk citron
2 spsk yoghurt naturel
2 skiver rugbrød
1 stk hjertesalat
1 drys koriander
4 stk tomater

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Læg kyllingen mellem 2 stykker bagepapir, bank dem flade med en kødhammer eller en lille gryde (du kan også skære dem igennem på langs). Hæld 3 spsk mel, 80 g rasp krydret med salt og peber og æg op på hver sin tallerken.
- 2 Vend kyllingen først i mel. Derefter hurtigt i æg og til sidst i rasp, tryk den godt fast. Varm olie op på en slip let pande.
- 3 Steg kyllingen ved middel varme ca. 5 minutter på hver side (de skal være gennemstegte).
- 4 **Spicy guacamole:** Imens deles avocado, fjern stenen og tag en teske langs kanten af skallen og smut kødet ud i en skål eller blender. Pil ¼ løg og hak det fint.
- 5 Flæk chili, fjern kerner og frøvægge og hak ½ stk fint. Kom chili, avocado, ½ fed presset hvidløg, hakket løg, saft af ½ citron og 2 spsk yoghurt i en blender eller mos med en gaffel.
- 6 Smag guacamolen til med salt og peber. Rist evt. rugbrødet. Skyl og tør salat og del den i blade. Skyl og hak koriander. Skyl tomater og skær dem i små tern.
- 7 Vend tomaterne i guacamolen. Læg rugbrødet på et fad, top med salatblade og kylling.
- 8 Læg en skefuld guacamole på kyllingen og drys med koriander. Server resten af guacamolen til.

Opskriften er venligst udlånt af sæson

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.890 kJ / 691 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	21,3 g
heraf mættede fedtsyrer	5,1 g
Kulhydrat	71,9 g
heraf sukkerarter	12,5 g
Protein	52,8 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	16,3 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.