



 2 PORTIONER

 2 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

 60 % ØKOLOGISK

Små kyllingefarsbrød med ovnkartofler, broccoli og persillesauce



XSUND

Ekstra sunde retter med 30-70% økologiske råvarer

Det skal du bruge

200 g gulerødder
300 g hakket kylling
1 stk hvidløg fed
½ bæger æg pasteuriseret
3 spsk havregryn
1 tsk oregano
2 stk bagekartofler
½ stk broccoli
1½ dl letmælk
1 drys kruspersille

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Ugens Tips

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
- 2 Skræl og riv gulerødderne. Bland hakket kylling med gulerødder, 1 fed presset hvidløg, ½ æg, 3 spsk havregryn, 1½ spsk mel, 1 tsk oregano, salt og peber og rør det til en fars. Form 4 små farsbrød og læg dem på en bageplade med bagepapir – sørg for at der er plads til kartoflerne ved siden af.
- 3 Vend kartoflerne med lidt olie, salt og peber og læg dem ved siden af farsbrødene og sæt pladen i ovnen ca. 25 minutter. **TIP:** Del kartoflerne i både, så skal de kun have 20 min. Skær et farsbrød over og tjek at de er gennembagte.
- 4 Imens deles broccoli i buketter og dampes i lidt vand tilsat ½ tsk salt i ca. 4 minutter. Skyl og hak persille fint.
- 5 **Sauce:** Pisk ½ dl mælk og ½ spsk mel til en jævning i en tykbundet gryde. Pisk 1 dl mælk i. Bring sauceen i kog under piskning og lad den småkoge ca. 5 min. Smag til med salt og peber og kom persillen i sauceen.
- 6 Server farsbrød med ovnstegte kartofler, broccoli og persillesauce.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.452 kj / 586 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	12,3 g
heraf mættede fedtsyrer	3,3 g
Kulhydrat	71,9 g
heraf sukkerarter	15,7 g
Protein	46,9 g
Salt	1,5 g
Kostfibre	12,9 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.