



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

 59 % ØKOLOGISK

Kyllingschnitzel a la wiener med peberrod og kapers



VERDEN

Retter fra hele verden med 30-70% økologiske råvarer- også forstørre børn

Det skal du bruge

500 g kartofler
280 g kyllingebryster
90 g slikærter
3 spsk rasp
½ stk citron
1 spsk kapers
15 g høvlet peberrod

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i lertsaltet vand ca 15 min, lad slikærterne koge med de sidste 2-3 min.
- 2 Dup kyllingen tør med køkkenrulle. Bank hver stykke kylling let med en kødhammer, så tykkelsen bliver ca. 1 cm over det hele.
- 3 Krydr 3 spsk rasp med ½ tsk salt og lidt peber. Vend kyllingen i raspen, det skal bare være et tyndt lag.
- 4 Varm ½ spsk olie og ½ spsk smør på en pande. Tilsæt kyllingen, når smørret er ved at bruse af og steg ca. 3 min. på hver side ved mellem varme. Tag kyllingen af og hæld fedtstoffet fra.
- 5 Sæt panden over stærk varme og tilsæt 2 spsk citronsaft, 2 spsk vand og 1 spsk kapers. Lad blandingen koge ind til en sirupagtig konsistens og hæld den over kyllingen.
- 6 Pynt hver schnitzel med en skive citron og peberrod efter smag, og servér med kartofler og slikærter.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 1.974 kj / 472 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	9,6 g
heraf mættede fedtsyrer	2,7 g
Kulhydrat	54,3 g
heraf sukkerarter	6,2 g
Protein	42,0 g
Salt	2,3 g
Kostfibre	5,9 g

Allergener



Gluten, 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.