



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

Rosmarinkylling med agurkesalat og sauce verte



FAMILIE

Skønne og velkendte nudanske hverdagsretter for familien

Det skal du bruge

500 g kartofler
2 stk kyllingebryster
½ stk citron
1 drys rosmarin
½ stk agurk
½ dl hvidvinseddike
1½ dl græsk yoghurt
1 drys purløg
1 drys kruspersille
¼ stk icebergsalat

Du skal selv have:

Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 °C. Kog kartoflerne i en gryde med låg akkurat dækket med vand tilsat 1 tsk salt ca. 15 min.
- 2 Dryp kyllingen med citronsaft fra ½ citron og drys med hakket rosmarin, salt og peber. Læg kyllingen på et stykke bagepapir på en bageplade og stil det i ovnen i ca. 20 min.
- 3 **Agurkesalat:** Skyl agurk og skær i tynde skiver. Bland 1½ spsk sukker, ½ dl eddike, ½ tsk salt og ¼ tsk peber i en skål, vend agurken i. Rør i det et par gange.
- 4 **Sauce verte:** Skyl og hak persillen. Rør 1½ dl yoghurt, fintklippet purløg og hakket persille sammen og smag til med salt og peber.
- 5 Skyl salat og del i grove stykker. Server kyllingen med agurkesalat, kartofler, kold sauce og salat.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.127 kj / 508 kcal

Indhold	Pr. portion
Fedt	11,1 g
heraf mættede fedtsyrer	5,6 g
Kulhydrat	58,9 g
heraf sukkerarter	17,3 g
Protein	43,2 g
Salt	4,7 g
Kostfibre	6,1 g

Allergener



Mælk, 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.