



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Stegt kyllingebryst med ristet gulerodscreme og rucola

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

400 g kartofler  
150 g gulerødder  
½ stk rødløg  
1 drys estragon  
½ stk citron  
280 (420)\* g kyllingebryst  
50 g rucola salat

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 Del kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Bland med lidt olie, salt og peber. Bag dem i ovnen i ca. 22 min.
- 3 Skræl og skær gulerødderne i stykker. Skær rødløg i skiver. Læg begge del på en anden bageplade og bag i ovnen i ca. 18 min. til gulerødderne er møre.
- 4 Skyl og riv skallen på citronen fint. Del kyllingebrysterne på den lange led. Varm en pande op med lidt olie. Steg kyllingebrysterne på begge sider ca. 8 min. i alt, til de er gennemstegt (kernetemp. 75°). Krydr med salt og peber. Drys med revet citronskal.
- 5 Skyl og pluk bladene af estragonen og hak dem fint. Kom de bagte gulerødder og løg i en skål sammen med 1 spsk smør, ½ spsk citronsaft og ca. ½ dl vand. Blend med en stavblender til en jævn masse. Tilsæt den hakkede estragon og smag til med salt og peber.
- 6 Skær resten af citronen i både. Servér citronstegt kylling med ristede kartofler, gulerodscreme og citronbåde. Top med rucola.

## 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.

## Næringsværdier

Energi pr. portion:	1.834 kj / 438 kcal (2.144 kj / 512 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	11,1 (11,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,5 (4,7)* g
Kulhydrat	45,0 g
heraf sukkerarter	11,0 g
Protein	39,7 (56,5)* g
Salt	1,2 (1,3)* g
Kostfibre	6,5 g