



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Kylling i salat med ristede kartofler

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
- 280 (420)* g kyllingebryst
- ½ dl creme fraiche
- 1 drys bredbladet persille
- ⅓ stk icebergsalat
- 2 stk tomater
- ½ stk agurk
- ½ stk rødløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 2 **Kartofler:** **På grill:** Halvér kartoflerne, fordel dem i en foliebakke og vend dem i olie. Sæt dem på direkte varme og steg til de er møre. Vendes undervejs og krydders med salt og peber. **I ovn:** Kartofflerne fordeles på en bageplade med bagepapir og steges i ovn ved 200 grader i ca. 25. min.. Drys med salt og peber.
- 3 **Kylling:** **På grill:** Brun kyllingen af på direkte varme og steg færdig på indirekte varme, ca. 12-14 min. ialt Krydr med salt og peber. Vend jævnlgt. **På pande:** Varm olie på en pande ved god varme. Kom kødet på panden og brun det 1 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg ca. 6-7 min på hver side til kødet er gennemstegt. Krydr med salt og peber. Vend jævnlgt.
- 4 Skyl, tør og hak persille. Rør ½ dl creme fraiche og finthakket persille. Smag til med salt og peber.
- 5 Skyl salat, tomat og agurk. Pil ½ løg og skær i tynde skiver. Skær tomat i både og agurk i skiver.
- 6 Anret salat på et fad med løg, tomat og agurk. Skær kyllingen i skiver og fordel over salaten sammen med kartoflerne. Dryp urtedippen over.

Allergener

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.

Næringsværdier

Energi pr. portion:	1.830 kj / 437 kcal (2.141 kj / 512 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	10,2 (11,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	3,5 (3,7)* g
Kulhydrat	44,6 g
heraf sukkerarter	11,3 g
Protein	41,7 (58,5)* g
Salt	1,2 g
Kostfibre	7,5 g