



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Chili-cheddar bagel med pulled chicken og coleslaw

Det skal du bruge

275 ca-g pulled chicken
1 dl creme frisk
2 spsk sød chilisaucе
150 g coleslaw-blanding
100 g salatmix toscana
1 stk æble
2 stk chili/cheddar-bagels

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft.
- 2 Hæld kylling med væde i et lille ovnfast fad og dæk med stanniol. Sæt fadet i ovnen med det samme. Når ovnen er varm varmes det yderligere 10 min.
- 3 Bland creme frisk og sød chilisaucе med coleslaw-blandingen. Vend godt rundt og smag til med salt og peber.
- 4 Skyl og tør salat. Skyl æble og del i kvarte, fjern kernehus og skær i helt tynde skiver. Bland æble med salaten og dryp med lidt olie.
- 5 Halvér bagels og varm dem med kødet i ovnen de sidste 4-5 min.
- 6 Tag bagels og kylling ud. Pil kødet fra hinanden med 2 gafler. Læg nogle skefulde coleslaw på den nederste del af hver bagel, fordel kyllingekød ovenpå, læg bageltoppen på og pres let sammen. Servér med salat.

Allergener

Byg, Hvede, Mælk, Rug, Selleri, Sennep

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: 2.945 kj / 704 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 25,1 g
heraf mættede fedtsyrer 7,1 g

Kulhydrat 77,2 g
heraf sukkerarter 26,0 g

Protein 42,2 g

Salt 4,3 g

Kostfibre 8,2 g