



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Kylling på aubergine-tomat bund

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.*

1 stk aubergine
175 g bulgur
2 stk tomater
1 drys timian
280 (420)* g kyllingebryst
½ tsk chili flager/knust
150 g ajvar
120 g kikærter
1 drys mynte
½ stk citron

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Skyl og tør aubergine, tomater og timian. Skær aubergine i tynde skiver ca. ½ cm og tomater i grove tern.
- 2 Læg aubergine og tomater i et ovnfast fad. Del hvert kyllingebryst i 3 stykker og læg dem ovenpå grøntsagerne. Krydr med chili, timian, salt og peber og dryp med olivenolie.
- 3 Steg kylling og grønsager i ovnen ca. 20 min. Tjek at kyllingen er gennemstegt.
- 4 Sæt en gryde med 3½ dl vand, bulgur og ½ tsk salt over. Bring i kog og kog 12 min. under låg. Sluk og lad stå til resten af retten er klar.
- 5 Hæld væden fra kikærterne og skyl dem i koldt vand. Blend ajvar, kikærter og mynte med en stavblender og smag til med citronsaft og lidt salt.
- 6 Servér kylling-grøntsagsblandingen med ajvar-humus og bulgur.

Allergener

Gluten

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:	2.572 kj / 615 kcal (2.889 kj / 690 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	7,4 (8,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	1,0 (1,2)* g
Kulhydrat	83,8 (84,0)* g
heraf sukkerarter	16,0 g
Protein	53,2 (70,1)* g
Salt	3,8 g
Kostfibre	21,2 (21,3)* g