



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Burger med krydret cornflakeskylling med ovnbagte 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
2 (3)* stk kyllingebryster
60 g cornflakes
1 tsk paprika
1 stk hjertesalat
1 stk tomat
½ stk agurk
2 stk burgerboller
2 poser creme fraiche dressing

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Del kartoflerne i to, kom lidt olie på og krydr med salt og peber. Kom dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i 20 min.
- 2 Læg kyllingebrysterne på et stykke bagepapir og læg et stykke bagepapir ovenpå. Bank kyllingestykkerne flade til ca. 1 cm med en kødhammer eller med hånden.
- 3 Beklæd en bageplade med bagepapir og fordel cornflakes på den. Knus dem let med hånden og bland med paprika, ½ tsk salt og lidt peber. Tryk kyllingestykkerne godt ned i cornflakes-blandingen på begge sider.
- 4 Fjern overskydende cornflakes og dryp kyllingen med ½ tsk olie. Sæt pladen midt i ovnen og bag kyllingen ca. 15 min. til de er gennemstegte.
- 5 Skyl imens grøntsagerne og snit salaten groft. Tomat og agurk skæres i tynde skiver.
- 6 Flæk bollerne og læg dem i ovnen sammen med kyllingen de sidste 5 min.
- 7 Byg en burger, som du bedst kan lide den med bolle, salat, kylling, tomat og agurk og dryp med dressing. Servér ovnbagte kartofler til.

Allergener

Æg, Byg, Gluten, Hvede, Mælk, Rug, 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: 3.045 kJ / 728 kcal
(3.355 kJ / 802 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 11,8 (12,6)* g
heraf mættede fedtsyrer 4,2 (4,4)* g

Kulhydrat 103,8 g
heraf sukkerarter 13,2 g

Protein 51,6 (68,4)* g

Salt 3,4 (3,5)* g

Kostfibre 10,6 g