



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Majspaneret kyllingebryst med æblesalat og yoghurt dip

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.*

- 30 g majsmel
- 1 tsk spidskommen
- ½ tsk timian
- 2 (3)* stk kyllingebryster
- 1½ stk æble
- 100 g salatmix toscana
- 1 drys bredbladet persille
- ½ stk citron
- 1 dl græsk yoghurt
- ¼ stk hvidløg solo
- 2 stk brød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 180 grader.
- 2 Bland 25 g majsmel, ½ tsk spidskommen og ½ tsk timian sammen. Krydr kyllingen med salt og peber og vend grundigt i majsblandingen.
- 3 Steg den panerede kylling i olie til den er gylden. Steg færdig i ovnen i 15-20 min. i et ildfast fad.
- 4 **Æblesalat:** Skær 1½ æble i fine tern og bland med salaten. Skyl og hak persille fint og bland halvdelen i salaten. Rør 1 spsk citronsaft og 2 spsk olie sammen og dryp over salaten.
- 5 **Yoghurtdip:** Bland yoghurt med resten af persillen, ½ tsk spidskommen, ¼ presset hvidløg og revet skal af ½ citron. Smag til med salt og peber.
- 6 Sæt brødet med i ovnen de sidste 6 min.
- 7 Servér kyllingen med æblesalat, yoghurtdip og lunt brød.

Allergener

Byg, Hvede, Mælk, Rug

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: 2.904 kj / 694 kcal
(3.184 kj / 761 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt	24,9 g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 (5,1)* g
Kulhydrat	71,1 (71,0)* g
heraf sukkerarter	18,4 g
Protein	46,5 (63,2)* g
Salt	2,8 (2,6)* g
Kostfibre	7,9 (7,8)* g