



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 25 MIN. TILBEREDNING

Stegt kyllingebryst med kartoffel/peberfrugtsalat

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
1 stk peberfrugt rød
280 (420)* g kyllingebryst
1 spsk balsamico lys
1 drys persille, bredbladet
75 g goudatern
2 stk forårsløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skær kartoflerne i halve og kog dem 8-10 min. akkurat dækket med vand i en gryde med 1 tsk salt. Hæld vandet fra og lad dem køle lidt af til de skal steges.
- 2 Vask imens peberfrugten. Fjern stilk, kerner og det hvide kød indeni og skær i strimler. Skyl forårsløg og skær dem i cm lange stykker. Steg peberfrugt og forårsløg på en pande til de er møre. Tag dem af panden og lad dem køle af.
- 3 Varm lidt olie på panden, brun kyllingefileterne og steg dem derpå 7-8 min. på hver side ved medium varme. Krydr med salt og peber. TIP: Hvis du bruger en stor pande kan du spare opvask ved at stege kartoflerne sammen med kyllingen.
- 4 Pisk 2 spsk olie og hvid balsamico sammen til dressing. Vask persillen grundigt og hak den ikke alt for fint.
- 5 Steg de kogte kartofler gyldne i olie på en pande. Smag til med salt og peber.
- 6 Bland de stegte kartofler, grillede peberfrugter, forårsløg, 75 g goudatern og hakket persille. Hæld dressing over og vend forsigtigt rundt. Smag evt. til igen med salt og peber og servér med de stegte kyllingebryster.

Allergener

Mælk, Svovldioxid

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: 2.658 kJ / 635 kcal
(2.968 kJ / 709 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 30,4 (31,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 8,8 (9,0)* g

Kulhydrat 41,7 g
heraf sukkerarter 9,3 g

Protein 48,6 (65,4)* g

Salt 1,8 (1,9)* g

Kostfibre 6,2 g