



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 30 MIN. TILBEREDNING

Marokkansk kikærtesalat med kylling

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.*

280 (420)* g kyllingebryst
120 g kikærter
½ tsk gurkemeje
¼ tsk spidskommen
½ spsk tahin
½ stk citron
250 g gulerødder
½ stk granatæble
1 drys mynte

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Del kyllingebrysterne på langs og krydr med salt og peber.
- 2 Varm lidt olie op på en stegepande. Steg kyllingen ved middelhøj varme på begge sider i ca. 10 min. til de er faste og færdige (kernetemperatur 75°).
- 3 Dræn kikærterne i en si for at fjerne vandet. Varm en pande med lidt olivenolie og kom kikærterne på. Tilsæt spidskommen, gurkemeje og lidt salt og steg i ca. 5-10 min. Rør godt rundt undervejs.
- 4 Skræl gulerødderne, riv dem groft og læg dem i en skål. Del granatæblet i to, hold skærefladen nedad over en skål og bank på den anden side med en grydeske til kernerne løsner sig. Bland dem med gulerødderne.
- 5 Pluk mynten, hak den fint og bland det med resten af salaten.
- 6 Pres citronen. Bland ¼ dl citronsaft og tahin i en skål. Hæld dressingen over salaten og bland den godt sammen med kikærterne.
- 7 Servér kikærtesalaten med de stegte kyllingebryster.

Allergener

Sesamfrø

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: 1.758 kj / 420 kcal
(2.068 kj / 494 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt	11,6 (12,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	1,5 (1,7)* g
Kulhydrat	38,5 g
heraf sukkerarter	9,2 g
Protein	40,6 (57,4)* g
Salt	1,2 (1,3)* g
Kostfibre	9,2 g