



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Chilikylling med porre og 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
½ stk porre
1 spsk ketchup
½ spsk sojasauce
½ spsk balsamico rød
½ tsk koriander, stødt
½ tsk paprika
½ tsk sambal oelek
½ stk hvidløg solo
300 (420)* g kyllingeinderfilet
½ stk peberfrugt rød
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 Del kartoflerne i både og læg dem på en bageplade med bagepapir. Skær halvdelen af porren i ca. 2 cm stykker af den hvide del eller til hvor den deler sig. Skyl dem godt. Gem resten til senere. Bland dem sammen med kartoflerne og lidt olie og salt og peber. Stil dem midt i ovnen og bag i ca. 22 min. Rør i det undervejs.
- 3 Hæld 1 spsk olie i en skål sammen med ketchup, 1 spsk vand, soja, balsamicoeddike, 1 tsk sukker, støt koriander, paprika, sambal oelek, presset hvidløg og lidt salt. Bland det godt. Skær kyllingestykker i to og kom dem i marinaden og rør rundt.
- 4 Skær rød peberfrugt og porre (også lidt af det grønne med) i strimler.
- 5 Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen i ca. 4 min. Kom peberfrugt, porre, ½ dl vand og marinaden ved og steg i yderligere 2 min. til kødet er færdigt.
- 6 Server chilikylling med kartofler og porre toppet med yoghurt.

Allergener

Gluten, Mælk, Sennep, Soja, 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: 2.010 kJ / 480 kcal
(2.273 kJ / 543 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 11,3 (11,9)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,9 (2,1)* g

Kulhydrat 49,3 g
heraf sukkerarter 15,5 g

Protein 45,3 (59,7)* g

Salt 2,2 (2,3)* g

Kostfibre 7,1 g