



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Ovnstegt kyllingebryst med ristet hvidløgsyoghurt og perlespelt

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.*

170 g perlespelt
200 g pastinak/persillerod
1 dl græsk yoghurt
½ stk hvidløg solo
125 g cherrytomater
280 (420)* g kyllingebryst
1 spsk herbes de provence
½+½ spsk hvidvinseddike
½ tsk honning

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 Skyl perlespelt. Kog i rigeligt vand i 15-20 min. Sigt vandet fra og sæt spelten til side.
- 3 Skræl pastinakker og skær dem i både på langs. Læg dem på en bageplade med bagepapir og bland med ½ spsk olivenolie, salt og peber. Bag i ca. 12 min. til de har fået lidt farve og er møre.
- 4 **Hvidløgsyoghurt:** Varm en kasserolle op med 1 spsk olivenolie. Rist presset hvidløg i nogle min. uden det bliver for mørkt. Rør olie og hvidløg sammen med yoghurt i en skål og smag til med salt og peber.
- 5 Halvér cherrytomaterne. Del kyllingebrysterne på langs og krydr med herbes de Provence, salt og peber. Varm en stegepande op med ½ spsk olivenolie. Steg kyllingen ved middelvarme i ca. 7 min. og vend undervejs. Tilsæt cherrytomater, honning og ½ spsk hvidvinseddike. Steg yderligere i ca. 4 min. til kødet er gennemstegt.
- 6 Rør ½ spsk olivenolie og hvidvinseddike sammen med perlespelten. Smag til med salt. Servér med kylling, bagte pastinakker og ristet hvidløgsyoghurt.

Allergener

Gluten, Laktose, 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: 3.137 kJ / 750 kcal
(3.447 kJ / 824 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 28,6 (29,4)* g
heraf mættede fedtsyrer 6,2 (6,4)* g

Kulhydrat 72,4 g
heraf sukkerarter 15,6 g

Protein 50,6 (67,4)* g

Salt 1,4 (1,5)* g

Kostfibre 13,2 g