



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 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

½ dåse kikærter

¼ tsk spidskommen

½ tsk gurkemeje

2 stk gulerødder

½ stk granatæble

1 drys mynte

½ stk citron

½ spsk tahin

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, hold skærefladen nedad over en skål og bank på den anden side med en grydeske til kernerne løsner sig. Bland dem med gulerødderne. Pluk mynten, hak den fint og bland det med resten.
- 5 Pres citron og bland saften og tahin i en skål. Hæld dressingen over salaten og bland den godt sammen med kikærterne.
- 6 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: 1.733 kj / 414 kcal
(2.043 kj / 488 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 11,5 (12,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,5 (1,7)* g

Kulhydrat 37,0 g
heraf sukkerarter 7,5 g

Protein 40,7 (57,5)* g

Salt 1,3 (1,4)* g

Kostfibre 8,6 g