



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Gremolatakylling med 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
1 stk gulerod
½ stk citron
1 drys persille, bredbladet
½ stk hvidløg solo
280 (420)* g kyllingebryst
2 stk tomater
½ stk agurk
½ stk rødløg
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C
- 2 Del kartoflerne i kvarte. Skræl gulerødder og skær dem i små stave. Bland dem med lidt olivenolie, salt og peber. Læg dem jævnt på en bageplade med bagepapir. Bag dem højt i oven i ca. 20 min. til kartoflerne er møre.
- 3 **Gremolata:** Skyl citronen, riv skallen fint og læg i en skål. Skyl persille og hak det groft. Bland med ½ spsk oliveolie, presset hvidløg, saft af en ¼ citron.
- 4 Varm en stegepande op med lidt olie. Krydr kyllingen med salt og peber og steg ved middelhøj varm på begge sider i ca. 8 min. til de er gennemstegt.
- 5 **Salat:** Skær tomater og agurk i små stykker. Hak rødløg fint. Bland det hele i en skål, pres resten af citronen over og tilsæt olivenolie og lidt salt.
- 6 Skær kyllingen i tykke skiver og top med gremolata. Servér med bagte kartofler og gulerødder. Hertil salat og yoghurt.

Allergener

Laktose, Mælk

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: 2.216 kJ / 530 kcal
(2.526 kJ / 604 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 16,6 (17,3)* g
heraf mættede fedtsyrer 3,0 (3,2)* g

Kulhydrat 52,1 g
heraf sukkerarter 16,3 g

Protein 43,1 (59,9)* g

Salt 1,0 (1,1)* g

Kostfibre 8,5 g