



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Majspaneret kyllingebryst med æblesalat og yoghurt dip

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.*

3 spsk majs mel
½+½ tsk spidskommen
½ tsk timian
2 (3)* stk kyllingebryster
1 stk æble
100 g salatmix toscana
1 drys persille, bredbladet
½ stk citron
1 dl græsk yoghurt
¼ stk hvidløg solo
2 stk brød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
- 2 Bland majs mel, ½ tsk spidskommen og timian sammen. Krydr kyllingen med salt og peber og vend grundigt i majsblandingen.
- 3 Steg den panerede kylling i olie til den er gylden. Steg færdig i ovnen i 15-20 min. i et ildfast fad.
- 4 **Æblesalat:** Skær æble i fine tern og bland med salaten. Skyl og hak persille fint og bland halvdelen i salaten. Rør 1 spsk citronsaft og 2 spsk olie sammen og dryp over salaten.
- 5 **Yoghurtdip:** Bland yoghurt med resten af persillen, spidskommen, presset hvidløg og revet citronskal. Smag til med salt og peber.
- 6 Sæt brødet med i ovnen de sidste 6 min.
- 7 Servér kyllingen med æblesalat, yoghurtdip og lunt brød.

Allergener

Havre, Hvede, 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: 3.037 kJ / 726 kcal
(3.317 kJ / 793 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt	28,8 g
heraf mættede fedtsyrer	5,5 (5,7)* g
Kulhydrat	67,8 g
heraf sukkerarter	12,1 g
Protein	48,9 (65,6)* g
Salt	3,1 (2,9)* g
Kostfibre	5,4 (5,3)* g