



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kyllingenuggets med kartoffelbåde

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.*

- 2 stk bagekartofler
- ½ bæger æg pasteuriseret
- 1 dl rasp
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- ½ stk agurk
- 1 stk hjertesalat
- 100 g majserner
- 2 spsk ketchup

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader varmluft. Vask kartoflerne og skær dem i både. Læg kartoffelbådene på en bageplade med bagepapir og vend dem med olie, salt og peber. Steg dem i ovnen i ca. 25 min.
- 2 Hæld æg i en dyb tallerken. Bland rasp med 1 tsk salt og lidt peber i en anden tallerken. Dup kyllingen tør med køkkenrulle og vend den først i æg og bagefter i rasp.
- 3 Brun kyllingen på begge sider på en pande med lidt olie ved høj varme. Skru ned til middel varme og steg ca. 8 min. De skal tage farve og blive sprøde.
- 4 Skær agurken i tern. Skyl og tør salat og snit i strimler. Hæld væden fra majsene og bland med agurk og salat.
- 5 Servér kyllingenuggets med kartoffelbåde, majssalat og ketchup.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede

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:	2.655 kj / 635 kcal (2.919 kj / 698 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	7,9 (8,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	1,4 (1,6)* g
Kulhydrat	89,8 g
heraf sukkerarter	9,6 g
Protein	51,1 (65,5)* g
Salt	4,3 (4,4)* g
Kostfibre	6,7 g