



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Salat med barbecuekylling og lunt brød

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.*

½ dl barbecuesauce
300 (420)* g kyllingeinderfilet
100 g coleslaw-blanding
1 stk hjertesalat
75 g revet ost
½ stk rødløg
140 g majserner
1 stk brød
1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kom barbecuesauce og kyllingestykkerne i en frysepose. Bland det godt i posen og læg den i køleskab til de skal steges.
- 2 Hæld coleslaw-mixen i en skål eller et dybt fad. Skær salaten i strimler og bland med slaw-mixen.
- 3 Steg de marinerede kyllingestykker i lidt olie på en slip-let pande ved middelvarme ca. 8 min. i alt. Vend dem undervejs. Krydr med salt og peber.
- 4 Læg kyllingestykkerne på en tallerken og drys ost over med det samme, så den smelter. Vask ikke panden af.
- 5 Pil løg og skær i tynde skiver. Kom lidt olie på panden og varm op til god varme. Hæld væden fra majsene og steg sammen med løg ca. 2 min. Krydr med lidt salt og peber og fordel blandingen over salaten.
- 6 Lun brødet på en brødrister og skær det i tynde skiver **TIP:** Skær brødet i skiver først og rist skiverne på begge sider, hvis du vil have det mere sprødt.
- 7 Fordel kyllingen med ost ovenpå salaten og dryp med creme frisk eller servér creme frisk til sammen med lune brødsiver.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep

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:	3.316 kJ / 793 kcal (3.580 kJ / 856 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	27,7 (28,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	9,2 (9,4)* g
Kulhydrat	74,7 g
heraf sukkerarter	16,2 g
Protein	61,1 (75,5)* g
Salt	5,3 (5,4)* g
Kostfibre	4,3 g