



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllingebryst med persille, æblesauce og salat á la waldorf

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
- ½ pakke bredbladet persille
- 2 (3)* stk kyllingebryster
- ½ pose hønsebouillon
- 2 stk æbler
- ½ stk citron
- 1 dl creme frisk
- ¼ stk knoldselleri
- 100 g vindruer

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200°C. Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Skyl og hak persille (gem lidt til drys) og rør med 10 g smør. Skær en lomme på langs i hvert kyllingebryst og fordel persillesmørret i lommerne.
- 3 Krydr kyllingebrysterne med salt og peber og læg dem i et ovnfast fad. Opløs bouillon i 1½ dl kogende vand og hæld det over kyllingen.
- 4 Skyl æbler. Halvér det ene, fjern kernehus og skær det i grove både. Læg æblebådene ved kyllingen og sæt kyllingen i ovnen ca. 20 min.
- 5 Skær det andet æble i meget smalle både og del dem på midten. Dryp med 1 spsk citronsaft.
- 6 Rør 2 spsk citronsaft sammen med creme frisk. Smag til med salt, peber og 1 tsk sukker.
- 7 Skræl selleri, riv groft og bland i dressingen. Halvér druerne og bland dem i dressingen sammen med æblestykker. Drys med hakket persille.
- 8 Hæld skyen med æbler fra kyllingen og blend det. Smag skyen til med salt og peber. Servér skyen til kyllingen med kartofler og salat.
- 9 Tænd ovnen og varm op til X°C (Varmluft).

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Selleri

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:	2.297 kj / 549 kcal (2.607 kj / 623 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	11,5 (12,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,1 (6,3)* g
Kulhydrat	68,4 g
heraf sukkerarter	32,8 g
Protein	42,9 (59,7)* g
Salt	3,8 (3,9)* g
Kostfibre	11,9 g