



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Ovnstegt kylling på rabarber/løgkompot med agurkesalat

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.*

200 g rabarber
1 stk rødløg
1 spsk rød balsamico
700 (900)* g kyllingeoverlår
400 g kartofler
½ stk agurk
1½ spsk hvidvinseddike
1 drys bredbladet persille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Rabarber/løgkompot:** Vask rabarberne, snit enderne af og skær stænglerne i stykker af ca. 5 cm. Er de meget tykke, så del dem også på langs. Pil løg og skær i smalle både. Kom rabarber og løg i et smurt ovnfast fad, hvor der er også plads til kyllingen. Pisk balsamico sammen med 2 spsk olie og 1 spsk sukker. Hæld det over rabarberblandingen og vend rundt.
- 3 **Ovnstegt kylling:** Læg kyllingen ovenpå rabarberblandingen. Dryp lidt olie på kyllingen og krydr med salt og peber. Sæt fadet i ovnen ca. 30 min. til kyllingen er gennemstegt.
- 4 Kog kartoflerne i en gryde med vand, der lige dækker i 10 min. Sluk og lad kartoflerne trække færdige på eftervarmen. Tjek efter 10 min. om de er møre.
- 5 **Agurkesalat:** Skyl agurk og skær i tynde skiver. Pisk hvidvinseddike, ½ spsk vand og 1 spsk sukker sammen i en skål og krydr med salt og peber. Tilsæt agurk og vend godt rundt. Lad det stå til servering, men vend i det et par gange undervejs.
- 6 Skyl, tør og hak persillen groft. Drys den over kylling-rabarber fadet og servér med kogte kartofler og agurkesalat.

Allergener

Svovldioxid

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: 3.909 kj / 934 kcal
(3.997 kj / 955 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 49,7 (43,8)* g
heraf mættede fedtsyrer 10,2 (12,7)* g

Kulhydrat 49,1 g
heraf sukkerarter 14,8 g

Protein 72,5 (91,2)* g

Salt 1,3 (1,5)* g

Kostfibre 9,6 g