



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Grillet kylling med estragon-aioli og lun fennikelsalat

## 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  
¼ stk solo hvidløg  
½ pose estragon  
3 spsk mayonnaise  
½ stk rødløg  
1 stk fennikel  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
100 g salatmix toscana

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 2 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3 **Estragon-aioli:** Pil og pres hvidløg. Hak estragon og bland begge dele med mayonnaise, salt og peber.
- 4 Pil rødløg og skær i tynde både. Skær fennikel i tynde skiver. Varm en stegepande op med lidt olivenolie og steg grøntsagerne i 2-3 min. til fennikel er mør. Tilføj ½ spsk sukker, smag til med salt og peber og læg til side. Alternativt kan grøntsagerne også grilles, med samme fremgangsmåde som på panden.
- 5 Gnid kyllingen med olivenolie og krydr med salt og peber. Grill på direkte varme/steg på en grilpande i ca. 2 min. på hver side til det er gennemstegt, den skal føles fast.
- 6 Bland salaten med grøntsagerne og servér med grillet kylling, kartofler og estragon-aioli.

## Allergener

Æg

## 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:	2.409 kj / 576 kcal (2.673 kj / 639 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	23,0 (23,6)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,3 (2,5)* g
Kulhydrat	47,5 g
heraf sukkerarter	11,6 g
Protein	44,6 (59,0)* g
Salt	1,8 (1,9)* g
Kostfibre	6,9 g