



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Sprød kylling og butterdejspakker med spinat og salatost

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.*

50 g babyspinat
100 g salatost i kryddermarinade
275 g butterdej
½ bæger pasteuriseret æg
1 (1½)* dl rasp
300 (420)* g kyllingeinderfilet
3 stk gulerødder
1 dl creme fraiche
2 spsk sød chilisaucé

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Skyl spinat og vend med salatost uden marinaden. Krydr med peber.
- 2 Rul butterdejen ud på en bageplade og del den i 4 stykker, først vandret, dernæst lodret i midten af butterdejspladen.
- 3 Læg ca. 2 spsk spinatblanding på hvert stykke. Fold siderne ind over hinanden og tryk enderne sammen med fingrene. Pensl med vand og lad stå 7-8 min. Bag ca. 12 min. til de er gyldne og sprøde i overfladen.
- 4 Hæld æg i én dyb tallerken og rasp krydret med salt og peber i en anden. Vend kyllingen først i æg og så i rasp.
- 5 Steg sprød på en pande med lidt olie ved middelvarme ca. 4 min. på hver side.
- 6 Skræl gulerødder og skær i stave. Bland creme fraiche med chilisaucé og smag til med salt og peber.
- 7 Servér sprødstegt kylling med butterdejspakker, gulerødsstave og dip.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: 4.977 kJ / 1.190 kcal
(5.467 kJ / 1.307 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 73,6 (78,3)* g
heraf mættede fedtsyrer 25,0 (25,5)* g

Kulhydrat 75,0 (78,3)* g
heraf sukkerarter 18,5 g

Protein 56,6 (72,1)* g

Salt 4,6 (6,5)* g

Kostfibre 5,4 (5,5)* g