



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Spansk mandelkylling med sofrito og paprikakartofler

## 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.*

2 stk bagekartofler  
1+1 tsk paprika  
1 drys bredbladet persille  
1 pose saltede mandler  
2 (3)\* stk kyllingebryster  
1 stk rødløg  
1½ stk rød peber  
½ dåse hakkede tomater

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C.
- 2 **Paprikakartofler:** Skær kartoflerne i grove tern. Vend godt med olie, 1 tsk paprika, salt og peber. Læg dem i et stort ovnfast fad eller en bradepande beklædt med bagepapir og bag i ovnen ca. 25 min. Vend lidt rundt undervejs, så kartoflerne ikke brænder fast.
- 3 **Mandelkylling:** Skyl og hak persillen. Hak mandlerne fint. Bland mandler med paprika og persille (gem lidt til drys) i en plastpose og vend kyllingen godt i blandingen. Brun kyllingen på en pande på begge sider i lidt olie til den er gylden. Læg dem ved kartoflerne og steg med i ovnen de sidste 15 min.
- 4 **Sofrito:** Pil og hak løg. Steg i lidt olie uden at det tager farve. Skær peberfrugt i tern og steg med 2-3 min. ved jævn varme. Tilsæt hakket tomat og ¼ dl vand. Lad simre 8-10 min. uden låg. Smag til med salt og peber.
- 5 Servér sofritoen til kyllingen sammen med paprikakartofler drysset med persille.

## Allergener

Nødder

## 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: 2.782 kJ / 665 kcal  
(3.232 kJ / 772 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 14,8 (15,9)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 1,8 (2,4)\* g

Kulhydrat 85,1 (90,9)\* g  
heraf sukkerarter 18,7 (24,0)\* g

Protein 47,8 (66,4)\* g

Salt 1,2 g

Kostfibre 10,9 (12,3)\* g