



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 ekstra protein.*

2 stk bagekartofler
1+1 tsk paprika
1 drys bredbladet persille
1 pose saltede mandler
2 (3)* stk kyllingebryster
1 stk rødløg
1 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: 2.729 kJ / 652 kcal
(3.039 kJ / 726 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 14,7 (15,5)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,8 (2,0)* g

Kulhydrat 82,5 g
heraf sukkerarter 16,4 g

Protein 47,4 (64,2)* g

Salt 1,2 g

Kostfibre 10,1 g