



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Stegt kylling med ovnbagte rødbeder og sauce verte

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

- 3 stk rødbeder
- 2/3 stk lime
- 1 drys timian, frisk
- 200 g basmatiris
- 1/2 pakke bredbladet persille
- 1/2 pakke basilikum, frisk
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk dijon sennep
- 1 dl græsk yoghurt
- 2 (3)* stk kyllingebryster

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Skræl rødbederne og skær i tynde både på 1/2 cm. **TIP:** Brug evt. handsker, da det farver meget. Læg dem i et ovnfast fad og vend med saft fra lime, timian, olie, salt og peber. Kom stanniol over og bag i ovnen 20-25 min.
- 3 Kog ris i 3 1/2 dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 4 **Sauce verte:** Blend persille og basilikum med 2 spsk olie, hvidløg og sennep (reducér mængden af hvidløg og sennep, hvis du ikke vil have det så stærkt) til en ensartet grøn masse. Rør sammen med græsk yoghurt og smag til med salt og peber.
- 5 Varm lidt olie på en pande. Brun kyllingen ved høj varme på begge sider, skru ned og steg 3-5 min. på hver side. Krydr med salt og peber.
- 6 Servér kyllingen med rødbeder, ris og sauce verte.

Allergener

Laktose, Mælk, Sennep, 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:	3.424 kj / 818 kcal (3.734 kj / 892 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	26,1 (26,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,3 (5,5)* g
Kulhydrat	97,3 g
heraf sukkerarter	17,0 g
Protein	48,5 (65,3)* g
Salt	2,9 (3,0)* g
Kostfibre	5,8 g