



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Balsamicokylling med rosmarinkartofler og blomkål

Det skal du bruge

½ stk citron
1 fed hvidløg
1½ spsk rød balsamico
½ spsk tomatpuré
1 tsk herbes de provence
350 g kyllingelårsteak
1 stk skalotteløg
1 tsk rosmarin
400 g kartofler
½ stk blomkål

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Riv citronskal fint og pres ½ spsk saft. Pil og pres hvidløg.
- 3 **Marinade:** Bland 1½ spsk olie med balsamico, tomatpuré, citronsaft, Herb de Provence, hvidløg, ½ spsk sukker, lidt salt og peber i en skål. Rør det godt sammen. Læg kyllingen i marinaden og lad det marinere indtil tilberedning.
- 4 **Balsamico kylling:** Læg kyllingen med skindet opad i et ovnfast fad og hæld resten af marinaden ved. Skræl skalotteløg, halvér på langs og vend dem i marinaden. Læg dem ved kyllingen og bag 20-25 min.
- 5 **Kartofler/Blomkål:** Pluk rosmarin og hak det fint. Halvér kartoflerne og skær blomkål i store buketter. Vend begge med citronskal, rosmarin, olie, salt og peber. Kom dem på en bageplade med bagepapir og bag i ovnen ca. 20 min.
- 6 Servér kyllingen med glaserede løg og kartoffel/blomkålsblandingen. Brug stegeskyen som sauce til.

Allergener

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: 2.801 kj / 669 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	32,8 g
heraf mættede fedtsyrer	5,9 g
Kulhydrat	49,6 g
heraf sukkerarter	14,7 g
Protein	43,8 g
Salt	1,1 g
Kostfibre	10,1 g