



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Rosmarinkylling med agurkesalat og sauce verte

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.*

400 g kartofler
2 (3)* stk kyllingebryster
½ stk citron
1 drys rosmarin
½ stk agurk
3 spsk hvidvinseddike
1 drys kruspersille
1 drys purløg
1½ dl græsk yoghurt
1 stk hjertesalat

Du skal selv have:

Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Kog kartoflerne i en gryde med låg akkurat dækket med vand tilsat 1 tsk salt ca. 15 min.
- 2 Dryp kyllingen med citronsaft og drys med hakket rosmarin, salt og peber. Læg kyllingen på en bageplade med bagepapir og steg det i ovnen i ca. 20 min.
- 3 **Agurkesalat:** Skyl agurk og skær i tynde skiver. Bland vineddike, 3 spsk sukker, ½ tsk salt og ¼ tsk peber i en skål og vend agurken i. Lad det stå og rør i det et par gange undervejs.
- 4 **Sauce verte:** Skyl og hak persille og klip purløg fint. Rør urterne sammen med yoghurt og smag til med salt og peber.
- 5 Skyl salat og del i grove stykker. Servér kyllingen med agurkesalat, kartofler, salat og kold sauce.

Allergener

Mælk, 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: 1.932 kJ / 462 kcal
(2.242 kJ / 536 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 10,9 (11,7)* g
heraf mættede fedtsyrer 5,6 (5,8)* g

Kulhydrat 47,1 g
heraf sukkerarter 10,7 g

Protein 43,8 (60,6)* g

Salt 1,5 (1,6)* g

Kostfibre 6,0 g