



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Bagel med kylling og karry-coleslaw

Det skal du bruge

400 g kartofler
1½ tsk herbes de provence
275 ca-g pulled chicken
70 g ananas i tern
75 g coleslaw-blanding
1 tsk karry
½ dl græsk yoghurt
2 stk chili/cheddar-bagels
1 pose ketchup

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 **Kartofler:** Del kartoflerne i halve og vend dem med olie, herbes de Provence, salt og peber. Kom dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i 15-20 min. til det er møre og sprøde. Vend i dem undervejs.
- 3 **Kylling:** Varm kyllingen i en gryde eller kom den i et fad og varm den 10 min i ovnen.
- 4 **Karry-coleslaw:** Dræn ananasen og bland med kålen i en skål. Tilsæt karry og yoghurt. Smag til med salt og peber.
- 5 Del brødene og varm dem i ovnen ca. 2-3 min.
- 6 Fyld bagelen med kylling og karry-slaw. Servér de ovnbagte kartofler med ketchup til.

Allergener

Byg, Hvede, Laktose, Mælk, Rug, Selleri, Sennep

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: 3.685 kj / 881 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	22,9 g
heraf mættede fedtsyrer	6,3 g
Kulhydrat	120,0 g
heraf sukkerarter	19,3 g
Protein	48,6 g
Salt	4,3 g
Kostfibre	10,6 g