



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllingedeller med frisk råkostsalat, kartofler og persillesovs

Det skal du bruge

400 g kartofler
¾ pakke kruspersille
¾ fed hvidløg
300 g hakket kylling
1½ spsk rasp
½ bæger pasteuriseret æg
1¾ dl letmælk
3 stk gulerødder
1 stk æble
1 spsk æbleeddike
1 pose rosiner

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Kyllingedeller:** Skyl og hak persille. Pil og pres hvidløg. Rør kylling, hvidløg, rasp, æg, salt, peber og 1 spsk hakket persille (Gem resten til sovsen) til en jævn fars. Form farsen med en ske. Steg dellerne i lidt olie på en pande ca. 6 min. på hver side, de skal være gennemstegte.
- 3** **Persillesauce:** Pisk ½ dl mælk og 1 spsk mel til en jævning i en tykbundet gryde. Pisk resten af mælken i lidt ad gangen. Bring sovsen i kog under piskning og lad den småkoge ca. 5 min. Kom 1 tsk smør i. Smag til med salt og peber og kom resten af persillen i sovsen.
- 4** **Råkostsalat:** Skræl gulerødder. Skyl æble, skær i kvarte og fjern kernehus. Riv begge dele groft. Bland eddike med 1 spsk olie og vend med gulerod, æble og rosiner.
- 5** Hæld vandet fra kartoflerne og servér med kyllingedeller, råkostsalat og persillesovs.

Tips:

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Svovdioxid

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: 2.348 kj / 561 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 13,8 g
heraf mættede fedtsyrer 4,9 g

Kulhydrat 67,3 g
heraf sukkerarter 32,3 g

Protein 42,0 g

Salt 2,2 g

Kostfibre 7,9 g