



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Portugisiske æg med kylling og patatas bravas

Det skal du bruge

400 g kartofler
2 stk kyllingebryster
½ pose timian/rosmarin blanding
1 fed hvidløg
½ stk løg
1 stk rød peber
½ dåse cherrytomater
½ pose oregano
½ tsk røget paprika
2 stk æg
50 g babyspinat
½ pakke aioli

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2 **Kartofler:** Del kartoflerne i halve, vend dem i lidt olivenolie og krydr med salt og peber. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem 15-20 min. til de er møre.
- 3 **Kylling:** Pensl kyllingen med olivenolie og krydr med timian/rosmarin, salt og peber. Læg dem i ovnen og bag med kartoflerne i ca. 14-17 min.
- 4 **Portugisiske æg:** Pil hvidløg og løg og hak groft. Rens peberfrugt og skær i mindre tern. Varm lidt olie op på en pande, som kan gå i ovnen. Steg peberfrugt ved høj varme i 3-4 min. De må gerne få lidt farve. Kom løg og hvidløg ved og steg videre 1-2 min. Tilføj tomaterne og knus dem lidt med grydeskeen. Tilsæt oregano, røget paprika, lidt salt og peber og lad det simre i 2-3 min. Lav en fordybning pr. person i saucen med skeen, slå æggene ud på kanten af panden og kom et i hver fordybning. Sæt panden i ovnen og bag i 5-7 min. til æggeghviden er stivnet men blommen stadig er lidt flydende.
- 5 **Patatas bravas:** Skyl spinaten. Tag kartoflerne ud af ovnen og vend dem med spinaten, så den falder lidt sammen. Tegn med aioli over kartoflerne.
- 6 Skær kyllingen i skiver og servér med patatas bravas og de bagte æg.

Allergener

Æg

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: 2.603 kj / 622 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 27,1 g
heraf mættede fedtsyrer 4,0 g

Kulhydrat 46,3 g
heraf sukkerarter 13,3 g

Protein 48,3 g

Salt 1,6 g

Kostfibre 5,7 g