



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Røget chili-kylling med urtekartofler og majscreme

Det skal du bruge

350 g kyllingelårsteak
½ pakke røget chili
400 g kartofler
2 stk gulerødder
½ stk rødløg
½ pakke urte kryddermix
140 g majserner
½ fed hvidløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2** **Røget chili-kylling:** Kom 1 spsk olie i en skål og rør røget chili, ½ spsk sukker og lidt salt i. Vend kyllingen i olien og læg det på en bageplade med bagepapir med skindet op ad. Bag kyllingen i ovnen ca. 25 min. til den er gennemstegt.
- 3** **Urtekartofler:** Skyl og skær kartoflerne i kvarte. Skræl gulerødder og del i grove stykker. Pil løg og skær i både. Vend grøntsagerne i lidt olie og krydr med urtemix og salt. Kom dem på bagepladen til kyllingen og rist ca. 20 min til de er møre.
- 4** **Majscreme:** Kom majs i en si og skyl i koldt vand. Pil hvidløg og del i kvarte. Kom majs, hvidløg og ½ dl vand i en lille gryde. Bring det i kog og lad det simre i 2 min. Blend majsene til en jævn creme med en stavblender. Smag til med salt og peber.
- 5** **Servering:** Servér chili-kylling og majscreme med urtekartofler og stegeskyen fra kyllingen til.

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:	2.512 kJ / 600 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	25,9 g
heraf mættede fedtsyrer	5,4 g
Kulhydrat	51,7 g
heraf sukkerarter	15,5 g
Protein	40,1 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	5,2 g