



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pulled chicken med sweet potatoes

Det skal du bruge

2 stk søde kartofler
1 fed hvidløg
275 ca-g pulled chicken
1 pakke tanelli ost
1 spsk hvidvinseddike
100 g salatmix toscana
1 stk tomat
1 spsk chipotle-sauce

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Skræl de søde kartofler og skær i ca. 1 cm tykke skiver. Kom dem i et ovnfast fad og vend med lidt olie, presset hvidløg, salt og peber. Sæt dem i ovnen i ca. 15 min. til de er møre.
- 3 Kom kyllingen med væde i et andet ovnfast fad og dæk med stanniol. Sæt det i ovnen, når der er 10 min. tilbage af kartoflernes bagetid.
- 4 Riv osten over de færdige kartoflerne og bag i 2 min. yderligere, så osten smelter.
- 5 Pisk 2 spsk olie med vineddike og smag til med salt og peber. Kom salaten i en skål og vend dressingen i. Skyl og skær tomat i både og kom dem oven på salaten.
- 6 Tag kyllingen ud af ovnen og riv det fra hinanden med 2 gafler. Bland med chipotle-sauce og server med søde kartofler og salat.

Allergener

Laktose, Mælk, Selleri, Sennep, Soja, 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:	2.131 kj / 509 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,9 g
heraf mættede fedtsyrer	4,4 g
Kulhydrat	31,0 g
heraf sukkerarter	8,8 g
Protein	33,6 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	5,2 g