



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Jordkokkesalat med kylling og hvedekerner

Det skal du bruge

1 spsk sojasauce
300 g kyllingeinderfilet
1 pakke jordkokker
125 g hvedekerner
125 g cherrytomater
100 g nordisk salatmix
1 pose balsamico vinaigrette

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Bland soja med samme mængde olivenolie og vend kyllingen deri. Lad det trække mens du forbereder resten.
- 3 Skrub jordkokkerne rene og skær dem i halve eller kvarte på langs afhængig af størrelsen. Vend dem med olie og krydr med salt. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i 20 min.
- 4 Skyl hveden grundigt i koldt vand, kom i en sigte og dryp af. Kom det i en gryde med 4 dl vand og lidt salt. Kog i 12 min. under låg, sluk og lad det trække under låg til det skal bruges. Hæld evt. overskydende vand fra.
- 5 Varm en pande op med lidt olie til god varme. Kom kyllingen på, krydr med salt og peber og brun ca. 1 min. på hver side. Skru ned og steg videre ca. 4 min. på hver side.
- 6 Skyl tomaterne og skær i halve. Bland salat, jordkokker, hvedekerner og kylling i et stort fad eller skål. Fordel tomaterne over og vend rundt med vinaigrette. Servér med det samme.

Allergener

Gluten, Hvede, Soja

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:	2.984 kj / 713 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,6 g
heraf mættede fedtsyrer	2,9 g
Kulhydrat	69,4 g
heraf sukkerarter	9,0 g
Protein	47,0 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	9,2 g