



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Grillet kylling med estragon-aioli og lun fennikelsalat

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

400 g kartofler
1/2 fed hvidløg
1/2 pose estragon, frisk
3 spsk mayonnaise
1/2 stk rødløg
1 stk fennikel
100 g salatmix toscana
300 (420)* g kyllingeinderfilet

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 2 **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3 **Estragon-aioli:** Pil og pres hvidløg. Hak estragon og bland begge dele med mayonnaise, salt og peber.
- 4 **Grøntsager:** Pil rødløg og skær i tynde både. Skær fennikel i tynde skiver. **Grill:** Læg grøntsagerne i en foliebakke og grill på direkte varme ca. 2-3 min. Vend rund i dem undervejs. **Pande:** Varm en stegepande op med lidt olivenolie og steg grøntsagerne i 2-3 min. til fennikel er mør.
- 5 **Lun fennikelsalat:** Drys 1/2 spsk sukker over grøntsagerne og krydr med salt og peber. Tag dem af varmen og sæt til side. Bland dem med salaten lige inden servering.
- 6 **Grillet kylling:** Gnid kyllingen med olivenolie og krydr med salt og peber. Grill på direkte varme eller steg på (grill)pande ca. 2 min. på hver side til det er gennemstegt og de føles faste.
- 7 Servér grillet kylling, fennikelsalat og kartofler med estragon-aioli.

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: 2.012 kJ / 481 kcal
(2.275 kJ / 544 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 16,4 (17,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,7 (1,9)* g

Kulhydrat 41,2 g
heraf sukkerarter 7,3 g

Protein 42,0 (56,4)* g

Salt 1,9 (2,0)* g

Kostfibre 3,5 g