



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  
½ pakke røget chili

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2** **Sweet potatoes:** 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. Bag dem i ovnen ca. 15 min. til de er møre.
- 3** **Pulled chicken:** 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** **Sweet potatoes - fortsat:** Riv osten over de bagte søde kartofler og bag 2 min. yderligere, så osten smelter.
- 5** **Salat:** 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** **Anret:** Tag kyllingen ud af ovnen og riv det fra hinanden med 2 gafler. Bland med røget chili og servér med søde kartofler og salat.

## Allergener

Laktose, Mælk, Selleri, Sennep, 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:	2.156 kj / 515 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,6 g
heraf mættede fedtsyrer	4,4 g
Kulhydrat	30,9 g
heraf sukkerarter	8,5 g
Protein	33,7 g
Salt	2,1 g
Kostfibre	5,2 g