



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kyllingeschnitzel med spicy tomat-guacamole og brød

Det skal du bruge

280 g kyllingebryst
1 bæger pasteuriseret æg
2 poser rasp
1 stk avocado
½ stk rød chili
¼ stk løg
1 fed hvidløg
½ stk citron
2 spsk yoghurt naturel
1 stk hjertesalat
½ pakke koriander, frisk
2 stk tomater
2 stk brød

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Panering:** Læg kyllingen mellem to stykker bagepapir og bank dem flade med en kødhammer eller en lille gryde (du kan også skære dem igennem på langs). Kom 3 spsk mel i en tallerken, æg i en anden og rasp krydret med salt og peber i en tredje. Vend kyllingen først i mel, derefter hurtigt i æg og til sidst i rasp. Tryk det godt fast.
- 2 Kyllingeschnitzel:** Varm olie op på en slip-let pande. Steg kyllingen ved middelfarve ca. 5 min. på hver side til de er gennemstegte.
- 3 Spicy guacamole:** Imens deles avocado, fjern stenen og tag kødet ud i en skål eller minihakker. Flæk chili og fjern kerner og frøvægge (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Pil løg og hvidløg. Skær løg og chili i et par grove stykker og kom det hele i skålen sammen med saft af citron og yoghurt. Blend med en stavblender til den konsistens du bedst kan lide. Smag guacamolen til med salt og peber.
- 4 Grønt:** Skyl og tør salat og del den i blade. Skyl og hak koriander. Skyl tomater, skær i små tern og vend dem i guacamolen.
- 5 Brød:** Skær bollerne i tykke skiver og rist på en brødrister. Læg brødet på et fad.
- 6 Anret:** Placer salatblade og kylling på brødsiverne. Læg en skefuld guacamole på kyllingen og drys med koriander. Servér resten af guacamolen til.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: 2.747 kj / 657 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 22,9 g
heraf mættede fedtsyrer 4,2 g

Kulhydrat 64,4 g
heraf sukkerarter 6,0 g

Protein 48,1 g

Salt 2,4 g

Kostfibre 10,1 g