



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Stegt kyllingebryst med kartoffel/peberfrugtsalat

Det skal du bruge

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

400 g kartofler
1 stk rød peber
1 bundt forårsløg
280 (420)* g kyllingebryst
1 spsk lys balsamico
1 pakke bredbladet persille
70 g salatost i kryddermarinade

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kartofler:** Skær kartoflerne i halve og kog dem 8-10 min. i letsaltet vand, der lige akkurat dækker. Hæld vandet fra og lad dem køle lidt af til de skal steges.
- 2 Grønt:** Skyl og rens imens peberfrugt og skær i strimler. Skyl forårsløg og skær dem i 5 cm lange stykker. Varm lidt olie op på en pande og steg peberfrugt og forårsløg til de er møre. Tag dem af panden og lad dem køle af.
- 3 Kyllingebryst:** Kom lidt mere olie på panden, brun kyllingen ved høj varme på begge sider og steg derpå 7-8 min. på hver side ved medium varme. Krydr med salt og peber. **TIP:** Hvis du bruger en stor pande kan du spare opvask ved at stege kartoflerne sammen med kyllingen.
- 4 Kartofler - fortsat:** Steg de kogte kartofler til de er gyldne. Smag til med salt og peber.
- 5 Dressing:** Pisk 1 spsk olie fra salatosten, 1 spsk olivenolie og hvid balsamico sammen til dressing.
- 6 Kartoffel/peberfrugtsalat:** Vask persillen grundigt og hak den ikke alt for fint. Bland de stegte kartofler, peberfrugt og forårsløg med salatost og hakket persille. Hæld dressingen over og vend forsigtigt rundt. Smag evt. til igen med salt og peber og servér med stegt kyllingebryst.

Allergener

Laktose, Mælk, 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: 2.813 kJ / 672 kcal
(3.124 kJ / 747 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 35,5 (36,3)* g
heraf mættede fedtsyrer 7,0 (7,2)* g

Kulhydrat 41,6 g
heraf sukkerarter 7,8 g

Protein 46,6 (63,4)* g

Salt 2,6 (2,7)* g

Kostfibre 6,7 g