



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Kyllingeschnitzel a la wiener med peberrod og kapers

## Det skal du bruge

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

400 g kartofler  
150 g slikærter (sugar snaps)  
280 (420)\* g kyllingebryst  
1 (2)\* pose rasp  
½ stk citron  
½ glas kapers  
½ stk peberrod frisk

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand ca. 15 min. Lad ærterne koge med de sidste 1-2 min.
- 2 Bank hver stykke kylling let med en kødhammer, så tykkelsen bliver ca. 1 cm over det hele.
- 3 Krydr rasp med salt og peber. Vend kyllingen i raspen, det skal bare være et tyndt lag.
- 4 Varm ½ spsk olie og ½ spsk smør på en pande. Tilsæt kyllingen, når smørret er ved at bruse af og steg ca. 3 min. på hver side ved middelvarme. Tag kyllingen af og hæld fedtstoffet fra.
- 5 Sæt panden over stærk varme og tilsæt 2 spsk citronsaft, 2 spsk vand og kapers. Lad blandingen koge ind til en sirupagtig konsistens og hæld den over kyllingen.
- 6 Skræl peberrod og riv den fint eller groft. Pynt hver schnitzel med en skive citron og peberrod efter smag og servér med kartofler og ærter.

## Allergener

Gluten, Hvede, 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:	2.112 kj / 505 kcal (2.624 kj / 627 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	17,9 (23,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	3,2 (3,6)* g
Kulhydrat	44,2 (46,2)* g
heraf sukkerarter	6,4 g
Protein	41,7 (58,9)* g
Salt	2,4 (2,5)* g
Kostfibre	5,9 (6,0)* g