



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Gremolatakylling med ovnbagte kartofler

## Det skal du bruge

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

400 g kartofler  
1 stk gulerod  
½ stk citron  
1 drys bredbladet persille  
1 fed hvidløg  
280 (420)\* g kyllingebryst  
2 stk tomater  
1 stk skoleagurk  
½ stk rødløg  
1 dl yoghurt naturel

## Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C
- 2 Del kartoflerne i kvarte. Skræl gulerødder og skær dem i små stave. Bland dem med lidt olivenolie, salt og peber. Læg dem jævnt på en bageplade med bagepapir. Bag dem højt i oven i ca. 20 min. til kartoflerne er møre.
- 3 **Gremolata:** Skyl citronen, riv skallen fint og læg i en skål. Skyl persille og hak det groft. Bland med 1 spsk oliveolie, presset hvidløg, saft af en ¼ citron.
- 4 Varm en stegepande op med lidt olie. Krydr kyllingen med salt og peber og steg ved middelhøj varm på begge sider i ca. 8 min. til de er gennemstegt.
- 5 **Salat:** Skær tomater og agurk i små stykker. Hak rødløg fint. Bland det hele i en skål, pres resten af citronen over og tilsæt olivenolie og lidt salt.
- 6 Skær kyllingen i tykke skiver og top med gremolata. Servér med bagte kartofler og gulerødder. Hertil salat og yoghurt.

## Allergener

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: 2.390 kj / 571 kcal  
(2.700 kj / 645 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 24,4 (25,2)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 4,1 (4,3)\* g

Kulhydrat 45,7 g  
heraf sukkerarter 13,1 g

Protein 42,0 (58,8)\* g

Salt 0,9 (1,0)\* g

Kostfibre 7,0 g