



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING



# Kyllingenuggets med kartoffelbåde og æblesalat

## Det skal du bruge

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

2 stk bagekartofler  
1/2 bæger pasteuriseret æg  
1 pakke panko  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
1 stk skoleagurk  
1 stk æble  
75 g salatblanding  
1/2 pose let urtedressing  
2 spsk ketchup

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** **Kartoffelbåde:** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Vask kartoflerne og skær dem i både. Læg kartoffelbådene på en bageplade med bagepapir og vend dem med olie, salt og peber. Steg dem i ovnen i ca. 25 min.
- 2** **Kyllingenuggets:** Hæld æg i en dyb tallerken. Bland panko med lidt salt og peber i en anden tallerken. Dup kyllingen tør med køkkenrulle og vend den først i æg og bagefter i panko. Brun kyllingen på begge sider på en pande med lidt olie ved høj varme. Skru ned til middel varme og steg ca. 8 min. til de er gyldne og sprøde.
- 3** **Æblesalat:** Skyl agurk og æble og skær i tern. Bland det sammen med salatblandingen. Dryp dressing på ved servering.

## 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:	2.393 kj / 572 kcal (2.819 kj / 674 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	8,1 (9,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,2 (2,5)* g
Kulhydrat	76,6 (83,4)* g
heraf sukkerarter	15,8 (16,2)* g
Protein	48,0 (64,3)* g
Salt	4,7 (5,0)* g
Kostfibre	6,6 (7,0)* g