



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 40 - 50 MIN. TILBEREDNING

Bagt kartoffel med kikærter, grønt og hvidløgsdressing

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
½ dåse kikærter
½ spsk tandoori krydderi
140 g majserner
1 stk hjertesalat
1 stk tomat
1 stk skoleagurk
½ stk rødløg
1 pose hvidløgsdressing

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 240°C (Varmluft).
- 2** **Bagekartofler:** Bag kartoflerne i ovnen ca. 45-50 min. til de er møre.
- 3** **Sprøde kikærter:** Dræn kikærterne. Bland dem med tandoori, 1 spsk olie og 1 spsk mel og rør det godt sammen. Bred dem ud på en bageplade med bagepapir og bag ca. 25 min. nederst i ovnen. Vend dem rundt undervejs.
- 4** **Grønt:** Dræn majsene. Skyl salat, tomat og agurk. Skær salaten i strimler og tomat og agurk i tern. Pil løg og hak fint. Bland det hele sammen i en skål.
- 5** **Anret:** Tag kartoflerne ud af ovnen. Skær et kryds i hver og tryk så de åbnes lidt. Kom en klat smør i hver og krydr med salt og peber. Fyld dem med de sprøde kikærter og grønt og top med dressingen. Du kan også servere salaten ved siden af.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep

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: 2.710 kJ / 648 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 30,0 g
heraf mættede fedtsyrer 7,4 g

Kulhydrat 76,4 g
heraf sukkerarter 12,1 g

Protein 17,9 g

Salt 2,6 g

Kostfibre 12,3 g