



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Grillet kylling med estragon-aioli og lun fennikelsalat

## Det skal du bruge

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

400 g kartofler  
1/2 fed hvidløg  
1/2 pakke estragon, frisk  
3 spsk mayonnaise  
1/2 stk rødløg  
1 stk fennikel  
100 g salatmix toscana  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 2 **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3 **Estragon-aioli:** Pil og pres hvidløg. Hak estragon og bland begge dele med mayonnaise, salt og peber.
- 4 **Grøntsager:** Pil rødløg og skær i tynde både. Skær fennikel i tynde skiver. **Grill:** Læg grøntsagerne i en foliebakke og grill på direkte varme ca. 2-3 min. Vend rund i dem undervejs. **Pande:** Varm en stegepande op med lidt olivenolie og steg grøntsagerne i 2-3 min. til fennikel er mør.
- 5 **Lun fennikelsalat:** Drys 1/2 spsk sukker over grøntsagerne og krydr med salt og peber. Tag dem af varmen og sæt til side. Bland dem med salaten lige inden servering.
- 6 **Grillet kylling:** Gnid kyllingen med olivenolie og krydr med salt og peber. Grill på direkte varme eller steg på (grill)pande ca. 2 min. på hver side til det er gennemstegt og de føles faste.
- 7 Servér grillet kylling, fennikelsalat og kartofler med estragon-aioli.

## Allergener

Æg

## 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: 2.012 kJ / 481 kcal  
(2.275 kJ / 544 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 16,4 (17,0)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 1,7 (1,9)\* g

Kulhydrat 41,2 g  
heraf sukkerarter 7,3 g

Protein 42,0 (56,4)\* g

Salt 1,9 (2,0)\* g

Kostfibre 3,5 g