



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Grillet BBQ-kyllingeburger med tomatsalsa og gnavegrønt

## Det skal du bruge

2 stk tomater  
½ stk rødløg  
1 spsk sød chilisaUCE  
2 spsk ketchup  
2 stk kyllingebryster  
½ pakke bbq sauce  
1 stk skoleagurk  
2 stk gulerødder  
2 stk burgerboller  
1 stk hjertesalat

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd grillen, hvis du ønsker at tilberede retten på grill.
- 2** **Tomatsalsa:** Skyl tomaterne, skær dem i små tern og afdryp dem i en sigte, så det meste af væden drypper fra. Pil og hak rødløg fint. Rør tomat, rødløg, chilisaUCE og ketchup sammen i en skål og krydr med salt og peber.
- 3** **BBQ-kylling:** Læg kyllingebrysterne mellem to stykker bagepapir og bank dem flade til ca. 1 cm med en kødhammer, kaserolle eller med hånden. Pensl kødet på begge sider med barbecuesauce. Læg kyllingen på grillen eller steg dem på en (grill)pande med lidt olie i 2-3 min. på hver side til de er gennemstegte. Tag kødet af varmen og krydr med salt og peber.
- 4** **Gnavegrønt:** Skyl agurk og gulerødder og skær i stave.
- 5** **Burger:** Flæk burgerbollerne og lun dem på grillen eller på en brødrister. Skyl og tør salaten og pluk den i blade. Læg burgeren sammen med salatblade, kylling og tomatsalsa.

## Allergener

Æg, Byg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Rug

## 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: 2.120 kj / 507 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 7,4 g  
heraf mættede fedtsyrer 2,9 g

Kulhydrat 64,2 g  
heraf sukkerarter 22,0 g

Protein 45,8 g

Salt 2,3 g

Kostfibre 8,5 g