



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kyllingeschnitzel med kartoffelsalat

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ stk æble
½ stk fennikel
1 spsk æbleeddike
½ pakke bredbladet persille
280 g kyllingebryst
1 bæger pasteuriseret æg
1 pose rasp
½ stk citron
50 g rucola salat
1 pose let urtedressing

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Skyl persillen og hak den fint. Skær fennikel og æble i små tern og sæt dem til side.
- 2** **Kyllingeschnitzel:** Del kyllingen på langs, så du får to store flader. Bank dem tynde med en kødhammer eller kasserolle og krydr med salt og peber. Hæld æg i en dyb tallerken. Kom rasp og ½ dl mel i hver sit fad. Vend først kyllingen i mel og ryst dem lidt, derefter i æg og til sidst rasp. Klap dem let, så det løse ryger af. Varm en stegepande op med lidt olie og steg schnitzlerne i 3-4 min. på hver side til de er gyldne og sprøde.
- 3** **Kartoffelsalat:** Skyl kartoflerne i koldt vand et par min. Del dem i halve. Vend dem med æbleeddike, 1 spsk olivenolie, fennikel, æble og persille. Smag til med salt og peber.
- 4** Skyl og tør rucola. Skær citronen i både. Servér schnitzlerne med kartoffelsalat, rucola, citronbåde og creme fraiche dressing.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Svovldioxid

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:	2.469 kj / 590 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,2 g
heraf mættede fedtsyrer	3,6 g
Kulhydrat	64,0 g
heraf sukkerarter	9,6 g
Protein	44,7 g
Salt	2,2 g
Kostfibre	4,7 g