



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# One tray med kylling, fennikel, ajvar og peberfrugt

## Det skal du bruge

1 stk rødløg  
2 fed hvidløg  
1 stk rød peber  
1 stk fennikel  
1 stk tomat  
2 stk kyllingelårsteaks  
1 pose oregano  
1 pakke ajvar  
135 g basmatiris  
1 pakke bredbladet persille

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** **Grøntsager:** Pil rødløg og hvidløg, skær rødløg i både og pres hvidløg. Skyl, rens og skær peberfrugt i rustikke stykker. Skær top og bund af fennikel og skær i både. Skyl tomat og skær i tern.
- 3** **Kylling:** Kom kyllingen i en skål og vend den med lidt salt og peber. Tilsæt grøntsagerne, oregano, ajvar og lidt olivenolie. Rør det hele godt rundt.
- 4** **One Tray:** Kom ris og 3 dl vand i et fad eller pande, som kan tåle at gå i ovnen. Størrelsen skal passe til det antal i er. Krøl et ark bagepapir (se tip) og gør det lidt fugtigt. Læg det over risene og prik et par huller i med en kniv. Fordel grøntsagerne på bagepapiret og kom kyllingen ovenpå med skindet opad. Bag det i oven ca. 25 min.
- 5** **Anret:** Skyl og hak persillen. Hold på kylling og grønt og træk langsomt bagepapiret ud, så kylling, grønt og væde kommer oveni risene. Drys med persille og servér.

## Tips:

Du kan også bruge stanniol, så skal det bare ikke krølles

## 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:	3.190 kj / 763 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	34,1 g
heraf mættede fedtsyrer	5,7 g
Kulhydrat	72,2 g
heraf sukkerarter	11,2 g
Protein	41,7 g
Salt	1,3 g
Kostfibre	4,7 g