



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kylling bagt med fennikel, kapers, kartofler og bearnaisesauce

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ pakke tanelli ost
1 stk lime
1 stk fennikel
½ pose rasp
½ glas kapers
2 stk kyllingelårsteaks
1 pose bearnaisesauce
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 3** **Fennikel og kylling:** Riv osten og lime skal fint. Skær fennikel i både og skyl dem. Læg dem på en bageplade med bagepapir og vend med 1 spsk olivenolie, revet ost, limeskal, rasp og kapers. Dryp limesaft over og krydr med salt og peber. Fordel det jævnt. Krydr kyllingen med salt og peber. Læg dem på bagepladen med skindet opad. Bag det hele ca. 20 min.
- 4** **Bearnaise:** Kom saucen i en lille gryde og varm den op ved lav varme (Max 60°C) under omrøring. Kan også varmes i emballagen i en gryde med vand 60°C i ca. 5 min.
- 5** **Anret:** Skyl babyspinat og vend sammen med fenniklen. Skær kyllingen i skiver og server med bearnaise og kartofler til.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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:	3.399 kj / 812 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	53,0 g
heraf mættede fedtsyrer	15,4 g
Kulhydrat	41,5 g
heraf sukkerarter	3,9 g
Protein	42,4 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	4,1 g