



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Burger med paneret kylling og ovnbagte kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
2 stk kyllingebryster
1 pakke panering med cornflakes
1 tsk paprika
1 stk tomat
1 stk skoleagurk
1 stk hjertesalat
½ stk rødløg
2 stk burgerboller
1 pakke aioli

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Ovnbagte kartofler:** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Del kartoflerne i to, kom lidt olie på og krydr med salt og peber. Kom dem på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i 20 min.
- 2** **Cornflakeskylling:** Læg kyllingebrysterne mellem to stykker bagepapir og bank dem flade til ca. 1 cm med en kødhammer, kaserolle eller med hånden. Kom panering med cornflakes i en dyb tallerken og bland med paprika, lidt salt og peber. Tryk kyllingen godt ned i blandingen, så hele stykket dækkes. Dryp med lidt olie og bag ca. 15 min. til kyllingen er gylden og gennemstegt.
- 3** **Grønt:** Skyl alle grøntsagerne og pil rødløg. Skær tomat, agurk og løg i tynde skiver og snit salaten groft.
- 4** **Burgerbrød:** Flæk bollerne og læg dem i ovnen sammen med kartofler og kylling de sidste 5 min.
- 5** **Anret:** Byg en burger, som du bedst kan lide den med bolle, salat, kylling, tomat, agurk og aioli. Servér ovnbagte kartofler til.

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:	3.686 kj / 881 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	29,6 g
heraf mættede fedtsyrer	4,8 g
Kulhydrat	102,8 g
heraf sukkerarter	12,4 g
Protein	50,9 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	9,6 g