



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllinge-karrydeller med råkost og kartoffelbåde

Det skal du bruge

2 stk bagekartofler
300 g hakket kylling
1½ tsk karry
1 fed hvidløg
½ pakke panering med cornflakes
½ bæger pasteuriseret æg
1 stk rødbede
2 stk gulerødder
1 dl creme fraiche
2 tsk sennep
1½ tsk honning

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Kartoffelbåde:** Skær kartoflerne i både og bland dem med lidt olie, salt og peber. Fordel dem på en bageplade med bagepapir og bag i ovnen 20-25 min.
- 3** **Karrydeller:** Rør hakket kylling med karry, presset hvidløg, cornflakespanering, æg, salt og peber. Varm en slip-let pande op til middel varme med lidt olie eller stegemargarine. Form farsen til frikadeller med en spiseske dyppet i vand mellem hver delle, så farsen nemmere slipper. Steg dellerne ca. 7 min på hver side. Sluk og lad stå på eftervarmen indtil resten af retten er færdig.
- 4** **Råkost:** Skræl imens rødbede og gulerødder. Riv dem på den grove side af et råkostjern eller i en foodprocessor. Bland de revne grøntsager i en skål.
- 5** **Sennepsdip:** Rør creme fraiche med sennep og honning. Smag til med lidt salt og peber.
- 6** Servér karrydellerne med ovnstegte kartofler, råkost og sennepsdip.

Tips:

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Sennep, 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:	2.768 kj / 662 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	22,6 g
heraf mættede fedtsyrer	8,2 g
Kulhydrat	73,2 g
heraf sukkerarter	19,7 g
Protein	41,2 g
Salt	2,1 g
Kostfibre	6,4 g