



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllingeschnitzel a la wiener med peberrod og kapers

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

400 g kartofler
150 g slikærter (sugar snaps)
280 (420)* g kyllingebryst
1 (2)* pose rasp
½ stk citron
½ glas kapers
½ stk peberrod frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand ca. 15 min. Lad ærterne koge med de sidste 1-2 min.
- 2 Bank hver stykke kylling let med en kødhammer, så tykkelsen bliver ca. 1 cm over det hele.
- 3 Krydr rasp med salt og peber. Vend kyllingen i raspen, det skal bare være et tyndt lag.
- 4 Varm ½ spsk olie og ½ spsk smør på en pande. Tilsæt kyllingen, når smørret er ved at bruse af og steg ca. 3 min. på hver side ved middelvarme. Tag kyllingen af og hæld fedtstoffet fra.
- 5 Sæt panden over stærk varme og tilsæt 2 spsk citronsaft, 2 spsk vand og kapers. Lad blandingen koge ind til en sirupagtig konsistens og hæld den over kyllingen.
- 6 Skræl peberrod og riv den fint eller groft. Pynt hver schnitzel med en skive citron og peberrod efter smag og servér med kartofler og ærter.

Allergener

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: 2.112 kJ / 505 kcal
(2.624 kJ / 627 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 17,9 (23,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 3,2 (3,6)* g

Kulhydrat 44,2 (46,2)* g
heraf sukkerarter 6,4 g

Protein 41,7 (58,9)* g

Salt 2,4 (2,5)* g

Kostfibre 5,9 (6,0)* g