



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

BBQ-kyllingeburger med tomatsalsa og gnavegrønt

Det skal du bruge

2 stk tomater
½ stk rødløg
1 spsk sød chilisaUCE
2 spsk ketchup
2 stk kyllingebryster
½ pakke bbq sauce
1 stk skoleagurk
2 stk gulerødder
2 stk burgerboller
1 stk hjertesalat

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tomatsalsa:** Skyl tomaterne, skær dem i små tern og afdryp dem i en sigte, så det meste af væden drypper fra. Pil og hak rødløg fint. Rør tomat, rødløg, chilisaUCE og ketchup sammen i en skål og krydr med salt og peber.
- 2 BBQ-kylling:** Læg kyllingebrysterne mellem to stykker bagepapir og bank dem flade til ca. 1 cm med en kødhammer, kaserolle eller med hånden. Pensl kødet på begge sider med barbecuesauce. Varm lidt olie op på en (grill)pande ved høj varme og steg kyllingen 2-3 min. på hver side til de er gennemstegte. Tag kødet af varmen og krydr med salt og peber.
- 3 Gnavegrønt:** Skyl agurk og gulerødder og skær i stave.
- 4 Burger:** Flæk burgerbollerne og lun dem på en brødrister. Skyl og tør salaten og pluk den i blade. Læg burgeren sammen med salatblade, kylling og tomatsalsa.

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: 2.113 kj / 505 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 7,3 g
heraf mættede fedtsyrer 2,9 g

Kulhydrat 64,6 g
heraf sukkerarter 23,8 g

Protein 45,3 g

Salt 2,3 g

Kostfibre 9,0 g