



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Stegt kyllingebryst med græsk salat, stegte kartofler og tzatziki

Det skal du bruge

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

400 g kartofler
1 stk skoleagurk
1 dl græsk yoghurt
1 fed hvidløg
280 (420)* g kyllingebryst
1 stk tomat
½ stk skalotteløg
50 g salatost i kryddermarinade
½ pakke oliven
½ spsk hvidvinseddike

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 Del kartoflerne og læg dem på en bageplade med bagepapir. Vend med 1 spsk olivenolie og krydr salt og peber. Mix det hele godt sammen og fordel kartoflerne i et jævnt lag. Bag i ovnen ca. 25 min til de er møre og gyldne. Vend lidt i dem undervejs.
- 3 **Tzatziki:** Riv agurken groft. Pres let vandet ud af den og læg den i en skål. Bland med yoghurt, ½ tsk olivenolie, presset hvidløg og tilsmag med salt og peber.
- 4 Krydr kyllingen med salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingebrysterne ved høj varme i ca. 2 min. på hver side. Læg dem ind til kartoflerne i ca. 8 min. til de er gennemstegte.
- 5 **Græsk salat:** Skær tomater i skiver. Skræl skalotteløg og skær i skiver. Læg begge dele i en skål og kom salatost og oliven hen over. Bland hvidvinseddike med ½ spsk marinade fra osten (eller olivenolie) og salt og peber. Hæld over tomatsalaten.
- 6 Servér stegt kylling med ovnbagte kartofler, tzatziki og græsk salat.

Allergener

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: 3.295 kJ / 788 kcal
(3.605 kJ / 862 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 34,5 (35,3)* g
heraf mættede fedtsyrer 8,3 (8,6)* g

Kulhydrat 71,0 g
heraf sukkerarter 10,5 g

Protein 48,3 (65,1)* g

Salt 2,1 (1,9)* g

Kostfibre 7,3 g