



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Citronstegt kylling med broccolisalat og kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ pose græskar- & solsikkekerner
1 stk broccoli
1 pose rasp
½ stk citron
1 bæger pasteuriseret æg
1 fed hvidløg
280 g kyllingebryst
½ stk rødløg
1 dl yoghurt naturel
1 pose rosiner

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Del kartoflerne, læg på en bageplade med bagepapir og vend med salt, peber og olie. Bag ca. 20 min.
- 2 Rist græskarkerner på en tør pande til de får lidt farve. Læg til side på et stykke køkkenrulle.
- 3 Kog vand. Del broccoli i små buketter, skræl stokken og skær i små tern. Hæld kogende vand over og lad stå 2 min. Hæld vandet fra og dryp af i en sigte.
- 4 Bland rasp, revet skal af citron, salt og peber i en stor frostpose eller på en stor tallerken. Kom æg i en dyb tallerken og bland med presset hvidløg.
- 5 Læg kyllingen mellem 2 stykker bagepapir og bank med en kødhammer eller en lille kasserolle til de er ca. 1 cm tykke over det hele.
- 6 Vend kyllingen i æg og læg i posen/på tallerkenen med rasp. Vend dem godt. Steg dem i olie på en pande ved god varme 3-4 min. på hver side, så de bliver gennemstegt. Pres citronsaft over ca. halvvejs.
- 7 Pil og hak rødløg fint. Vend broccoli med løg, græskarkerner og yoghurt og drys med rosiner. Smag til med salt og peber.
- 8 Servér den citronstegte kylling med broccolisalat og kartofler.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: 2.903 kj / 694 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 26,4 g
heraf mættede fedtsyrer 4,0 g

Kulhydrat 61,6 g
heraf sukkerarter 17,9 g

Protein 52,5 g

Salt 1,0 g

Kostfibre 7,8 g