



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Middelhavskylling med oliven og urteristede kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ pose timian/rosmarin blanding
½ stk rødløg
2 fed hvidløg
280 g kyllingebryst
½ glas pesto
250 g cherrytomater
½ pakke oliven
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2** **Urteristede kartofler:** Læg kartoflerne på en bageplade med bagepapir og dryp lidt olivenolie over. Strø rosmarin/timian-blanding og salt over. Rist højt oppe i ovnen ca. 25 min. til kartoflerne har fået en flot farve.
- 3** **Middelhavskylling:** Pil og skær rødløg i både. Pil og pres hvidløg. Læg kyllingen i et rummeligt fad. Smør pesto på og krydr med salt. Kom tomater, løg, oliven og halvdelen af hvidløget ved og vend sammen. Placér det rundt om kyllingen. Tilbered i ovnen under kartoflerne ca. 15 min. til kyllingen er helt gennemstegt.
- 4** **Hvidløgs-yoghurt:** Bland yoghurt med resten af hvidløg i en skål. Smag til med salt og lidt friskkværnet sort peber.
- 5** **Servering:** Servér middelhavskylling med urteristede kartofler og hvidløgs-yoghurt.

Allergener

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: 2.179 kJ / 521 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 20,3 g
heraf mættede fedtsyrer 3,6 g

Kulhydrat 42,2 g
heraf sukkerarter 10,1 g

Protein 42,3 g

Salt 1,4 g

Kostfibre 5,1 g