



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