



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kyllingenuggets med kartoffelbåde og æblesalat

Det skal du bruge

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

2 stk bagekartofler
1/2 bæger pasteuriseret æg
1 pakke panko
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1 stk skoleagurk
1 stk æble
75 g salatblanding
1/2 pose let urtedressing
2 spsk ketchup

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Kartoffelbåde:** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Vask kartoflerne og skær dem i både. Læg kartoffelbådene på en bageplade med bagepapir og vend dem med olie, salt og peber. Steg dem i ovnen i ca. 25 min.
- 2** **Kyllingenuggets:** Hæld æg i en dyb tallerken. Bland panko med lidt salt og peber i en anden tallerken. Dup kyllingen tør med køkkenrulle og vend den først i æg og bagefter i panko. Brun kyllingen på begge sider på en pande med lidt olie ved høj varme. Skru ned til middel varme og steg ca. 8 min. til de er gyldne og sprøde.
- 3** **Æblesalat:** Skyl agurk og æble og skær i tern. Bland det sammen med salatblandingen. Dryp dressing på ved servering.

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:	2.393 kj / 572 kcal (2.819 kj / 674 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	8,1 (9,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,2 (2,5)* g
Kulhydrat	76,6 (83,4)* g
heraf sukkerarter	15,8 (16,2)* g
Protein	48,0 (64,3)* g
Salt	4,7 (5,0)* g
Kostfibre	6,6 (7,0)* g