



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kyllingeschnitzel med gremolata og rucola-yoghurt

Det skal du bruge

400 g kartofler
30+20 g rucola salat
1 stk citron
1 fed hvidløg
1 dl yoghurt naturel
½ pose chiliflager
280 g kyllingebryst
1 pose rasp
½ stk skalotteløg
1 stk tomat
½ stk salat
¼ pose hvidvinseddike

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2** **Ovnbagte kartofler:** Halvér og bland kartoflerne med lidt olivenolie og salt. Fordel dem ud på en bageplade med bagepapir. Bag dem i ovnen i ca. 25 min.
- 3** **Gremolata:** Skyl rucola og hak $\frac{2}{3}$ fint. Riv skallen af citronen fint. Tilsæt presset hvidløg og bland det hele godt sammen i en skål.
- 4** **Rucola-yoghurt:** Hak resten af rucolaen groft og kom det i en skål. Bland det med græsk yoghurt, salt og chiliflager efter smag.
- 5** **Kyllingeschnitzel:** Flæk kyllingebrysterne på langs og krydr med salt og friskkværnet sort peber. Hæld rasp på en tallerken og vend kyllingen deri. Varm en god sjat olie op i en rummelig stegepande. Steg kyllingen ved middelvarme ca. 5 min. på hver side til den er gennemstegt.
- 6** **Salat:** Skær løg og tomat i tynde både. Skyl salaten og skær i grove stykker. Læg det hele i en skål og bland med olivenolie, hvidvinseddike, salt og lidt friskkværnet sort peber.
- 7** **Servering:** Skær resten af citron i både. Servér kyllingeschnitzel med gremolata, rucola-yoghurt, salat, ovnbagte kartofler og citronbåde.

Allergener

Gluten, Hvede, 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:	1.970 kJ / 471 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	8,4 g
heraf mættede fedtsyrer	2,1 g
Kulhydrat	54,9 g
heraf sukkerarter	8,5 g
Protein	44,0 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	5,9 g