



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Urtestegt kylling med kartofler og tzatziki

Det skal du bruge

400 g kartofler
1/2+1/2 stk agurk
1 fed hvidløg
1 dl græsk yoghurt
350 g kyllingelårsteak
1/2 pose urte kryddermix
1/2 stk citron
1 stk tomat
50 g salatmix napolitana

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 **Kartofler:** Skær kartoflerne i tykke skiver og læg dem på en bradepande. Vend kartoffelskiverne med olivenolie, salt og lidt friskkværnet sort peber. Bag dem ca. 25 min. i ovnen, til kartoflerne har fået en flot farve.
- 3 **Tzatziki:** Skyl og riv agurk på et rivejern. Pres alt væsken ud og kom agurken op i en skål. Bland med presset hvidløg og yoghurt. Smag til med lidt salt og friskkværnet sort peber.
- 4 **Urtestegt kylling:** Krydr kyllingelårfilet med urte krydderi, salt og lidt friskkværnet sort peber. Læg kyllingen med skindet nedad, på en kold stegepande med lidt olie. Skru op for høj varme og steg i ca. 8 min. til skindet er sprødt. Vend kyllingen om på den anden side og steg videre i ca. 5 min.
- 5 Riv citronskal fint og drys det over kyllingen. Skær resten af citronen i både.
- 6 **Salat:** Skyl agurk og tomat, skær begge i tern. Kom det i en salatskål og vend det rundt med salatmixen.
- 7 **Servering:** Servér friskstegt urtekylling med kartofler, tzatziki, salat og citronbåde.

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:	2.381 kj / 569 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	26,0 g
heraf mættede fedtsyrer	9,4 g
Kulhydrat	42,4 g
heraf sukkerarter	9,6 g
Protein	41,3 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	6,0 g