



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Bagel med kylling og ananas-coleslaw

Det skal du bruge

- 400 g kartofler
- ½ pakke urte kryddermix
- 275 ca-g pulled chicken
- 70 g ananas i tern
- 75 g coleslaw-blanding
- 1 tsk karry
- ½ dl græsk yoghurt
- 2 stk gulerødder
- 2 stk chili/cheddar-bagels
- 1 pose ketchup

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 **Kartofler:** Del kartoflerne i halve og vend dem med olie, urte kryddermix, salt og peber. Kom dem på en bageplade med bagepapir. Bag dem i 15-20 min. til det er møre og sprøde. Vend i dem undervejs.
- 3 **Kylling:** Varm kyllingen i en gryde eller kom den i et fad og varm den 10 min i ovnen.
- 4 **Karry-coleslaw:** Dræn ananasen og bland med kålen i en skål. Tilsæt karry og yoghurt. Smag til med salt og peber.
- 5 **Gulerodsstave:** Skræl gulerødder, skær top og bund af og skær dem i stave.
- 6 Del brødene og varm dem i ovnen ca. 2-3 min.
- 7 Fyld bagelen med kylling og karry-slav. Servér de ovnbagte kartofler med ketchup til, samt gulerodsstave til at gnave i.

Allergener

Byg, Hvede, Laktose, Mælk, Rug, Selleri, Sennep

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:	3.795 kj / 907 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,1 g
heraf mættede fedtsyrer	6,4 g
Kulhydrat	125,5 g
heraf sukkerarter	24,8 g
Protein	49,2 g
Salt	4,4 g
Kostfibre	11,9 g