



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Stegt kylling med estragon-aioli og lun fennikelsalat

Det skal du bruge

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

- 400 g kartofler
- ½ pakke estragon, frisk
- ½-1 pakke aioli
- ½ stk rødløg
- 1 stk fennikel
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- 100 g grov luksus salat

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kartoffler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Estragon-aioli:** Hak estragon og bland med aioli. Smag til med salt og peber.
- 3 Grøntsager:** Pil rødløg og skær i tynde både. Skær fennikel i tynde skiver. Varm en (grill)pande op med lidt olivenolie og steg grøntsagerne i 3-4 min. til fennikel er mør. Læg det over på en tallerken (panden skal bruges igen), drys ½ spsk sukker over og krydr med salt og peber.
- 4 Stegt kylling:** Gnid kyllingen med olivenolie og krydr med salt og peber. Steg dem på panden ca. 2 min. på hver side til de er gennemstegt og føles faste.
- 5 Lun fennikelsalat:** Kom salatblandingen i en skål og vend de stegte grøntsager i lige inden servering.
- 6** Servér stegt kylling, fennikelsalat og kartofler med estragon-aioli.

Allergener

Æg

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:	2.123 kj / 507 kcal (2.386 kj / 570 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	20,0 (20,6)* g
heraf mættede fedtsyrer	2,1 (2,3)* g
Kulhydrat	40,5 g
heraf sukkerarter	7,2 g
Protein	41,4 (55,8)* g
Salt	1,9 (2,0)* g
Kostfibre	3,6 g