



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Chilikylling med porre og ovnbagte kartofler

Det skal du bruge

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

400 g kartofler
½ stk porre
1 spsk ketchup
½ spsk sojasauce
½ spsk rød balsamico
½ tsk paprika
½ tsk sambal oelek
1 fed hvidløg
300 (420)* g kyllingeinderfilet
½ stk rød peber
1 dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C.
- 2 **Ovnbagte kartofler og porrer:** Del kartoflerne i halve og læg dem på en bageplade med bagepapir. Skær den hvide del af porren i ca. 2 cm stykker (Gem resten til senere). Skyl skiverne godt og bland dem sammen med kartoflerne og lidt olie og salt og peber. Bag det midt i ovnen i ca. 22 min. Vend i det undervejs.
- 3 **Marinade:** Hæld 1 spsk olie i en skål sammen med ketchup, 1 spsk vand, soja, balsamicoeddike, 1 tsk sukker, paprika, sambal oelek, presset hvidløg og lidt salt. Bland det godt. Skær kyllingestykker i to og kom dem i marinaden og rør rundt.
- 4 **Chilikylling:** Skær peberfrugt og resten af porren i strimler. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kyllingen i ca. 4 min. Tilsæt peberfrugt, porre, ¼ dl vand og marinaden og steg i yderligere 2 min. til kødet er gennemstegt.
- 5 Servér chilikylling med kartofler og porre og top med yoghurt.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Soja, 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: 1.966 kJ / 470 kcal
(2.373 kJ / 567 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 11,2 (12,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,9 (2,1)* g

Kulhydrat 47,4 (53,6)* g
heraf sukkerarter 14,0 (19,2)* g

Protein 45,0 (61,3)* g

Salt 2,2 (2,3)* g

Kostfibre 6,3 (9,5)* g