



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kyllinge/grøntsagspande med hvedekerner og sød chili

Det skal du bruge

125 g hvedekerner
280 g kyllingebryst
½ stk rødløg
1 stk rød peber
1 stk gulerod
1 stykke hvidkål
2 poser sød chilisauce
1 spsk worcestershire sauce
1 stk hjertesalat
½ pakke bredbladet persille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Hvedekerner: Kog hvedekernene efter anvisningen på pakken.
- 2** Kylling: Skær kyllingen i mindre stykker. Varm lidt olie op i en stor stegepande. Steg kødet ca. 5 min. til den er gennemstegt. Krydr med salt og friskkværnet peber. Læg kyllingen på en tallerken og gem stegepanden.
- 3** Grøntsager: Pil rødløg og skær i både. Skyl peberfrugt og skær i tynde strimler. Skræl og riv gulerod groft. Riv eller snit hvidkålen fint.
- 4** Kyllinge/grøntsagspande: Varm lidt ny olie op i panden. Steg løg og peberfrugt ca. 2 min. Kom gulerod og hvidkål på panden og steg ca. 4 min. til grøntsagerne er bløde. Smag til med lidt salt og worcestershire sauce. Bland kylling og hvedekerner i og varm igennem.
- 5** Servering: Skær bunden af salaten og skyl bladene. Pluk persille og top retten med det. Servér kyllinge/grøntsagspande i salatblade med sød chilisauce til.

Allergener

Gluten, Hvede, 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: 2.226 kJ / 532 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	6,4 g
heraf mættede fedtsyrer	1,0 g
Kulhydrat	75,2 g
heraf sukkerarter	26,2 g
Protein	43,4 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	7,2 g