



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Citronstegt kylling med broccolisalat og kartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler
1 spsk græskarkerner
½ stk broccoli
4 spsk rasp
½ stk citron
⅔ bæger æg pasteuriseret
⅓ stk hvidløg solo
280 g kyllingebryst
½ stk rødløg
¾ dl yoghurt, appelsin
15 g rosiner

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220 grader. Del kartoflerne, læg på en bageplade med bagepapir og vend med salt, peber og olie. Bag ca. 20 min.
- 2 Rist græskarkerner på en tør pande til de får lidt farve. Læg til side på et stykke køkkenrulle.
- 3 Kog vand. Del broccoli i små buketter, skræl stokken og skær i små tern. Hæld kogende vand over og lad stå 2 min. Hæld vandet fra og dryp af i en sigte.
- 4 Bland rasp, revet skal af citron, salt og peber i en stor frostpose eller på en stor tallerken. Kom æg i en dyb tallerken og bland med presset hvidløg.
- 5 Læg kyllingen mellem 2 stykker bagepapir og bank med en kødhammer eller en lille kasserolle til de er ca. 1 cm tykke over det hele.
- 6 Vend kyllingen i æg og læg i posen/på tallerknen med rasp. Vend dem godt. Steg dem i olie på en pande ved god varme 3-4 min. på hver side, så de bliver gennemstegt. Når de er ca. halvvejs presses saft af ½ citron over.
- 7 Pil og hak rødløg fint. Vend broccoli med løg, græskarkerner og yoghurt og drys med rosiner.
- 8 Servér den citronstegte kylling med broccolisalat og kartofler.

Allergener

Æg, Gluten, 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:	2.271 kj / 543 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	10,0 g
heraf mættede fedtsyrer	2,2 g
Kulhydrat	63,7 g
heraf sukkerarter	17,4 g
Protein	49,4 g
Salt	1,0 g
Kostfibre	9,4 g