



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Ras el hanout kylling med mynte-yoghurt og squash-couscous

## Det skal du bruge

½ pose ras el hanout  
280 g kyllingebryst  
½ stk løg  
1 fed hvidløg  
½ pose abrikos i tern  
½ pose mandelflager  
1 spsk æbleeddike  
½ stk squash  
¼ pose grøntsagsbouillon  
125 g couscous  
½ pakke mynte, frisk  
1 dl yoghurt naturel

## Du skal selv have:

Olivenerolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 **Ras el hanout kylling:** Bland Ras el hanout og 1 spsk olivenolie i en skål og vend kyllingen i. Pil løg og hvidløg og hak begge groft. Læg kyllingen i et ovnfast fad og kom løg, hvidløg, abrikos og mandler rundt om. Hæld æbleeddike og 2 spsk vand ved og krydr med lidt salt og peber. Bag i ovnen 12-14 min.
- 3 **Squash-couscous:** Riv squash groft på rivejern. Kom det i en gryde med 1½ dl vand, bouillon og lidt olivenolie. Kog det op, tilsæt couscous og rør rundt. Læg låg på, sluk for varmen og lad det trække i 10 min. Brug en gaffel til at løsne det.
- 4 **Mynte-yoghurt:** Hak mynten fint og rør det sammen med yoghurt. Smag til med salt og peber.
- 5 **Anret:** Tag fadet ud af ovnen og lad gerne kyllingen hvile et par min. hvis du har tid. Skær brystet på skrå og kom saucen og fyldet fra fadet over kyllingen. Servér med couscous og mynte-yoghurt til.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Mandler, Nødder, 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: 2.377 kJ / 568 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 15,0 g  
heraf mættede fedtsyrer 2,9 g

Kulhydrat 61,2 g  
heraf sukkerarter 8,8 g

Protein 47,0 g

Salt 1,0 g

Kostfibre 2,0 g