



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Kyllingeschnitzel med kartoffelsalat

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
½ stk æble  
½ stk fennikel  
2 spsk citrusvinaigrette  
½ pakke bredbladet persille  
280 g kyllingebryst  
1 bæger pasteuriseret æg  
30 g rasp  
½ stk citron  
50 g rucola salat  
1 pose creme fraiche dressing

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Skyl persillen og hak den fint. Skær fennikel og æble i små tern og sæt dem til side.
- 2** **Kyllingeschnitzel:** Del kyllingen på langs, så du får to store flader. Bank dem tynde med en kødhammer eller kasserolle og krydr med salt og peber. Hæld æg i en dyb tallerken. Kom rasp og ½ dl mel i hver sit fad. Vend først kyllingen i mel og ryst dem lidt, derefter i æg og til sidst rasp. Klap dem let, så det løse ryger af. Varm en stegepande op med lidt olie og steg schnitzlerne i 3-4 min. på hver side til de er gyldne og sprøde.
- 3** **Kartoffelsalat:** Skyl kartoflerne i koldt vand et par min. Del dem i halve. Vend dem med citrusvinaigrette, fennikel, æble og persille. Smag til med salt og peber.
- 4** Skyl og tør rucola. Skær citronen i både. Servér schnitzlerne med kartoffelsalat, rucola, citronbåde og creme fraiche dressing.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, 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:	2.548 kj / 609 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	24,6 g
heraf mættede fedtsyrer	4,8 g
Kulhydrat	53,7 g
heraf sukkerarter	10,8 g
Protein	43,2 g
Salt	2,1 g
Kostfibre	4,8 g