



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Ovnstegt kylling på rabarber/løgkompot med agurkesalat

Det skal du bruge

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

400 g kartofler
1 stk skoleagurk
1½ spsk hvidvinseddike
2 (3)* stk kyllingelårsteaks
2 stk rabarber
1 stk rødløg
1 spsk æbleeddike
½ pakke bredbladet persille

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Kog kartoflerne i en gryde med vand, der lige dækker i 10 min. Sluk og lad kartoflerne trække færdige på eftervarmen. Tjek efter 10 min. om de er møre.
- 3 **Agurkesalat:** Skyl agurk og skær i tynde skiver. Pisk hvidvineddike, ½ spsk vand og 1 spsk sukker sammen i en skål og krydr med salt og peber. Tilsæt agurk og vend godt rundt. Lad det stå til servering, men vend i det et par gange undervejs.
- 4 **Ovnstegt kylling:** Læg kyllingen i et ovnfad. Dryp lidt olie på kyllingen og krydr med salt og peber. Sæt fadet i ovnen ca. 20 min. til kyllingen er gennemstegt.
- 5 **Rabarber/løgkompot:** Vask rabarberne, snit enderne af og skær stænglerne i stykker af ca. 5 cm. Er de meget tykke, så del dem også på langs. Pil løg og skær i smalle både. Kom rabarber og løg i et smurt ovnfast fad. Pisk æbleeddike sammen med 1 spsk olie og 1 spsk sukker. Hæld det over rabarberblandingen og vend rundt. Bag i 8 min.
- 6 Skyl, tør og hak persillen groft og drys det på kyllingen. Kom saften fra kyllingen ned til rabarber/løgkompoten og vend let rundt. Servér med kogte kartofler og agurkesalat.

Allergener

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: 2.665 kj / 637 kcal
(3.482 kj / 832 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 34,0 (45,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 5,7 (8,9)* g

Kulhydrat 43,8 (44,0)* g
heraf sukkerarter 10,4 g

Protein 38,8 (62,4)* g

Salt 1,0 (1,2)* g

Kostfibre 8,2 (8,4)* g