



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Sesamstegt kylling med kisir couscous-salat

Det skal du bruge

125 g couscous
1 tsk spidskommen
2 poser sesamfrø
300 g kyllingeinderfilet
2 fed hvidløg
½+½ stk citron
1 spsk honning
1 stk tomat
1 stk skoleagurk
1 stk rødløg
½ pakke bredbladet persille
½ pakke mynte, frisk
1 spsk tomatpuré

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Couscous: Kog couscous som anvist på posen.
- 2** Sesamstegt kylling: Bland spidskommen og sesamfrø sammen. Vend kyllingen i blandingen og krydr med salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olie og steg kødet 2-3 min. på hver side, så det får lidt farve. Pil og pres hvidløg og steg med kyllingen. Riv skal og pres saft af ½ citron. Tilsæt det sammen med honning og 2 spsk vand. Lad kog ind ca. 1-2 min.
- 3** Kisirsalat: Skyl tomat og agurk og skær i tern. Pil rødløg og skær i skiver. Skyl persille og mynte og hak groft. Rør tomatpuré, 2 spsk olivenolie, saft fra resten af citronen, lidt salt og peber sammen i en skål. Kom grøntsagerne og couscous i skålen og vend det godt sammen.
- 4** Anret: Fordel kisirsalaten i dybe tallerkener og kom kyllingen på toppen. Dryp glacen fra panden over.

Allergener

Gluten, Hvede, Sesamfrø

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:	2.982 kj / 713 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	25,5 g
heraf mættede fedtsyrer	3,4 g
Kulhydrat	71,6 g
heraf sukkerarter	16,2 g
Protein	49,2 g
Salt	0,9 g
Kostfibre	4,4 g