



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Stegt kyllingebryst med kartoffel/peberfrugtsalat

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

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
1 stk rød peber
1 bundt forårsløg
280 (420)* g kyllingebryst
1 spsk lys balsamico
1 pk bredbladet persille
1 pakke feta
2 spsk olivenolie ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Kartofler:** Skær kartoflerne i halve og kog dem 8-10 min. i letsaltet vand, der lige akkurat dækker. Hæld vandet fra og lad dem køle lidt af til de skal steges.
- 2. Grønt:** Skyl og rens imens peberfrugt og skær i strimler. Skyl forårsløg og skær dem i 5 cm lange stykker. Varm lidt olie op på en pande og steg peberfrugt og forårsløg til de er møre. Tag dem af panden og lad dem køle af.
- 3. Kyllingebryst:** Kom lidt mere olie på panden, brun kyllingen ved høj varme på begge sider og steg derpå 7-8 min. på hver side ved medium varme. Krydr med salt og peber. **TIP:** Hvis du bruger en stor pande kan du spare opvask ved at stege kartoflerne sammen med kyllingen.
- 4. Kartofler - fortsat:** Steg de kogte kartofler til de er gyldne. Smag til med salt og peber.
- 5. Dressing:** Pisk 2 spsk olivenolie og hvid balsamico sammen til dressing. Smag til med salt og peber.
- 6. Kartoffel/peberfrugtsalat:** Vask persillen grundigt og hak den ikke alt for fint. Bland de stegte kartofler, peberfrugt og forårsløg med revet feta og hakket persille. Hæld dressing over og vend forsigtigt rundt. Smag evt. til igen med salt og peber og servér med stegt kyllingebryst.