



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 MIN. TILBEREDNING

# Ovnstegt kylling på rabarber/løgkompot med agurkesalat

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

400 g kartofler  
200 g rabarber  
1 stk rødløg  
1 spsk balsamico rød  
700 (900)\* g kyllingeoverlår  
½ stk agurk  
1½ spsk hvidvinseddike  
1 drys bredbladet persille

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader 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 Vask rabarberne, snit enderne af og skær stænglerne i stykker af ca. 5 cm. Er de meget tykke så del dem også på langs.
- 4 Pil løg og skær i smalle både. Kom rabarber og løg i et smurt ovnfast fad, hvor der er også er plads til kyllingestykkerne. Pisk 2 spsk olie, 1 spsk balsamico og 1 spsk sukker sammen, hæld det over rabarberblandingen og vend rundt.
- 5 Kom kyllingen ovenpå rabarberblandingen. Dryp lidt olie på kyllingen og krydr med salt og peber. Kom fadet i ovnen ca. 30 min til kyllingen er gennemstegt.
- 6 Skyl agurk og skær i tynde skiver. Pisk hvidvinseddike, 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.
- 7 Skyl, tør og hak persillen groft. Drys den over kylling-rabarber fadet og 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: 3.968 kJ / 948 kcal  
(4.057 kJ / 970 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 49,7 (43,8)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 10,2 (12,7)\* g

Kulhydrat 52,7 g  
heraf sukkerarter 18,4 g

Protein 72,6 (91,2)\* g

Salt 1,3 (1,5)\* g

Kostfibre 9,6 g