



 2 PORTIONER  2 DAGES HOLDBARHED  30 MIN. TILBEREDNING

Kyllingedeller med rødkålsråkost, kartofler og yoghurt dip

Det skal du bruge

400 g kartofler
½ stk løg
1 stk æble
300 g hakket kylling
½ bæger æg pasteuriseret
¾ dl havregryn
1 tsk paprika, røget
¼ stk rødkål
25 g rosiner
1 drys kruspersille
1½ dl yoghurt naturel
½ stk citron
1 tsk dijon sennep

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i rigeligt letsaltet vand i ca. 16 min.
- 2 Pil og riv løg. Skyl æble, del i kvarte og fjern kernehus. Riv halvdelen af æblerne. Gem resten til råkosten.
- 3 Bland kylling, æg, havregryn, løg, revet æble, røget paprika, salt og peber. Varm olie op på en pande. Form dellerne med en spiseske **TIP:** Dyp skeen i vand for hver delle, så slipper de let. Steg på panden ved middel varme 5-6 min. på hver side, så de er gennemstegte.
- 4 Snit rødkålen meget fint. Skær de sidste æblebåde i tynde skiver. Bland rødkål, æble og rosiner. Skyl, tør og hak persille fint.
- 5 Bland yoghurt, 1 spsk citronsaft, ½ tsk sukker, sennep, salt og peber. Vend ca. halvdelen med råkosten og drys med persille.
- 6 Servér kyllingedeller og råkost med kartoflerne og resten af dippen.

Tips:

Frys kødet ned, hvis du ikke kan nå at lave retten senest dagen efter levering.

Allergener

Æg, Gluten, Mælk, Sennep, 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:	2.729 kj / 652 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	16,0 g
heraf mættede fedtsyrer	3,8 g
Kulhydrat	80,7 g
heraf sukkerarter	25,6 g
Protein	46,4 g
Salt	2,5 g
Kostfibre	13,6 g