



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Sprød kylling med bagte rodfrugter og sød chilidip

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.*

- 2 stk gulerødder
- 2 stk rødbeder
- 1 tsk rosmarin
- 140 g fuldkornspasta
- ½ bæger pasteuriseret æg
- ½ (¾)* dl rasp
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- 1 dl græsk yoghurt
- 1 tsk paprika
- 1½ spsk sød chilisauc
- 100 g salatmix toscana
- 50 g revet cheddar

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 220° varmluft. Skræl gulerødder og rødbeder og skær dem i ensartede stave. Læg dem i en frysepose og tilsæt 2 spsk olie, tørret rosmarin, salt og peber. Luk posen og ryst den godt, så olie og krydderier fordeler sig jævnt på rodfrugterne.
- 2 Fordel rodfrugterne på en bageplade med bagepapir og bag dem i ovnen i 20 min. til de får farve og bliver sprøde. Vend rundt i dem 1-2 gange undervejs.
- 3 Sæt en gryde med rigeligt vand tilsat ½ tsk salt over og kog pastaen ca. 10 min.
- 4 Hæld imens æg ud i en dyb tallerken og rasp krydret med salt og peber i en anden tallerken. Vend først kyllingen i æg og dernæst i rasp.
- 5 Opvarm en pande med 1 spsk olie og steg de panerede kyllingestykker på panden i 3-4 min. på hver side til de er gyldne og gennemstegte.
- 6 **Chilidip:** Rør yoghurt, paprika og sød chilisauc sammen og krydr med salt og peber.
- 7 Hæld vandet fra pastaen. Bland pastaen med rodfrugterne og drys revet ost over og lad det smelte lidt.
- 8 Servér de sprøde kyllingestykker med bagte rodfrugter med pasta, revet ost og sød chilidip.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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:	4.177 kJ / 998 kcal (4.666 kJ / 1.115 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	49,2 (53,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	11,1 (11,7)* g
Kulhydrat	82,0 (85,3)* g
heraf sukkerarter	25,3 g
Protein	56,8 (72,3)* g
Salt	1,9 (2,0)* g
Kostfibre	14,9 (15,1)* g