



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Ovnstegt kylling på rabarber/løgkompot med agurkesalat

## Det skal du bruge

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

- 400 g kartofler
- 1 stk skoleagurk
- 1½ spsk hvidvinseddike
- 2 (3)\* stk kyllingelårsteaks
- 2 stk rabarber
- 1 stk rødløg
- 1 spsk æbleeddike
- ½ pakke bredbladet persille

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (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 **Agurkesalat:** 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.
- 4 **Ovnstegt kylling:** Læg kyllingen i et ovnfad. Dryp lidt olie på kyllingen og krydr med salt og peber. Sæt fadet i ovnen ca. 20 min. til kyllingen er gennemstegt.
- 5 **Rabarber/løgkompot:** Vask rabarberne, snit enderne af og skær stænglerne i stykker af ca. 5 cm. Er de meget tykke, så del dem også på langs. Pil løg og skær i smalle både. Kom rabarber og løg i et smurt ovnfast fad. Pisk æbleeddike sammen med 1 spsk olie og 1 spsk sukker. Hæld det over rabarberblandingen og vend rundt. Bag i 8 min.
- 6 Skyl, tør og hak persillen groft og drys det på kyllingen. Kom saften fra kyllingen ned til rabarber/løgkompoten og vend let rundt. 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:     | 2.665 kj / 637 kcal<br>(3.482 kj / 832 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 34,0 (45,2)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 5,7 (8,9)* g                                  |
| Kulhydrat               | 43,8 (44,0)* g                                |
| heraf sukkerarter       | 10,4 g                                        |
| Protein                 | 38,8 (62,4)* g                                |
| Salt                    | 1,0 (1,2)* g                                  |
| Kostfibre               | 8,2 (8,4)* g                                  |