



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Kyllingekrebinetter med kartoffelpuré og dildstegt kål

Det skal du bruge

3 stk bagekartofler
¼+½ dl letmælk
1½ pose rasp
½ bæger pasteuriseret æggeblomme
300 g hakket kylling
1 stk skalotteløg
½ spsk honning
1 stykke hvidkål
½ pakke dild, frisk

Du skal selv have:

Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** **Kartoffelpuré:** Skræl kartoflerne og skær i mindre stykker. Kog dem møre 10-12 min. i vand, der lige dækker. Hæld vandet fra og tilsæt den første portion mælk og en klat smør. Pisk til en glat puré med elpisker eller stavblender. Smag til med lidt salt og friskkværnet peber.
- 2** **Kyllingekrebinetter:** Bland rasp, æggeblomme, mælk, salt og peber i en skål. Tilføj kyllingekødet og bland det godt sammen. Hæld resten af raspen i en dyb tallerken. Form farsen til bøffer og vend dem i resten af raspen. Varm en stegepande op til høj varme med lidt smør eller olie og brun krebinetterne ca. 2 min. på hver side. Skru ned til middel varme og steg videre ca. 10 min. ialt til de er gennemstegt.
- 3** **Dildstegt kål:** Hak løg fint. Skær kålen i mindre stykker. Varm en stegepande op med lidt smør og steg kålen ca. 2 min. Tilsæt løg, honning, lidt salt og friskkværnet peber. Steg yderligere ca. 1 min. Hak imens dilden og vend i kålen til sidst.
- 4** Servér kyllingekrebinetterne med kartoffelpuré og dildstegt kål.

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:	2.863 kj / 684 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	15,1 g
heraf mættede fedtsyrer	5,6 g
Kulhydrat	93,0 g
heraf sukkerarter	18,9 g
Protein	44,2 g
Salt	1,6 g
Kostfibre	8,9 g