



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Knuste kartofler med kylling, valnødder og sennepsvinaigrette

Det skal du bruge

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

- 400 g kartofler
- 1 pose valnøddebrud
- ¾ fed hvidløg
- 1 spsk sennep
- 1½ spsk hvidvinseddike
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- ½ pakke grønne bønner
- ½ tsk paprika
- ½ bundt forårsløg
- 50 g salatost i kryddermarinade

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Vend kartoflerne godt med 1½ spsk olie, salt og peber i en frostpose. Hæld dem på en bageplade med bagepapir og bag dem møre i ovnen ca. 25 min.
- 2 Rist valnødderne på en tør pande ved middel varme til de begynder at dufte. Tag valnødderne af og læg dem på et stykke køkkenrulle.
- 3 **Sennepsvinaigrette:** Pil og pres hvidløg og bland med sennep og vineddike. Pisk ¼ dl olie forsigtigt i lidt ad gangen til sennepsvinaigretten tyknes. Smag til med 1 tsk sukker.
- 4 Dup kyllingen tør med køkkenrulle og krydr med salt og peber. Steg på en pande med 1 tsk olie ved middelhøj varme i ca. 7 min. Skyl og nip imens bønnerne. Drys kyllingen med paprika og læg de grønne bønner på panden sammen med kyllingen. Steg videre i 7 min. og vend rundt i bønnerne undervejs.
- 5 Skyl forårsløg og snit fint. Tag kartoflerne ud af ovnen og giv dem et lille tryk med en tommelfinger, så de sprækker **TIP:** brug køkkenrulle, så du ikke brænder dig. Hæld kartoflerne i et stort fad og vend sennepsvinaigretten i.
- 6 Bland kylling og bønner med kartoflerne og læg forårsløg og valnødder på. Fordel salatost på toppen og servér.

Allergener

Laktose, Mælk, Nødder, Sennep, Svovldioxid, Valnødder

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:	3.054 kj / 730 kcal (3.289 kj / 786 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	40,2 (40,1)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,0 (5,1)* g
Kulhydrat	43,9 g
heraf sukkerarter	6,1 g
Protein	48,0 (62,4)* g
Salt	1,9 (2,0)* g
Kostfibre	5,7 g