

Maj

Månedens Menu

Ovnstegt kylling med kartoffelbåde og amerikansk coleslaw (4 pers.)



Ingredienser:

Ovnstegt kylling:

En hel kylling

Kartoffelbåde:

1 kg kartofler
Olivenolie
Salt og peber

Amerikansk coleslaw:

1 lille hvidkål (ca. 250 g.)
2 gulerødder (ca. 150 g.)

Coleslaw dressing:

1 dl cremefraiche 38 %
1 dl mayonnaise

Marinade til coleslaw

1 spsk. dijonsennep
½ dl. æble eddike
3 stk. sellerisalt
1 spsk. sukker
1 tsk. st. spidskommen

Fremgangsmåde:

Ovnstegt kylling:

1) Krydder kylling efter smag og sæt den i ovnen

Kartoffelbåde:

1) Skræl kartoflerne og skær dem i både
2) Kog kartoflerne i 10 min med en lille tsk. Salt
3) Hæld vandet fra kartoflerne
4) Smør et fad, hvori kartoflerne fordeles
5) Hæld en smule olivenolie over samt salt og peber

Amerikansk coleslaw:

1) Snit hvidkålen meget fint (evt. på køkkenmaskine)
2) Riv gulerødderne groft
3) Bland kål og gulerod
4) Pisk ingredienserne til marinaden sammen og hæld den over kålblandingen. Lad blandingen trække i ca. 30 min.
5) Vend coleslawdressingens sammen og bland det i kålblandingen

Indhold pr. person

Kartoffelbåde:

Energi: 887 KJ
Protein: 19 g
Fedt: 0 g

Kulhydrat: 183 g
Kalium: 1000 mg
Fosfat: 95 mg

Amerikansk coleslaw:

Energi: 1329 KJ
Protein: 2g
Fedt: 30g

Kulhydrat: 9g
Kalium: 300 mg
Fosfat: 72 mg

Beregningerne er før tilberedning af produkterne.