

Kyllingebryst med pikant salsa



HJERTEFORENINGEN



Vidste du...

at når du camperer på en DK-CAMP plads støtter du Hjerteforeningen.

Kyllingebryst med pikant salsa

Ingredienser (4 personer)

2 spsk honning
saft fra 1 citron
2 spsk tomatpuré
evt. 1 knsp knust chili eller cayennepeber
500 g kyllingebrystfilet
1 kg kartofler
1 spsk raps- eller olivenolie
salt og peber
100 g cornichons
1 rødløg
3 tomater

Tilbehør

500 g grøntsager, fx bønner og broccoli
4 skiver groft brød, 200 g

Tilberedning

Lav en marinade af honning, 3 spsk citronsaft, tomatpuré og chili. Kom marinaden og kyllingebrystfileterne i en pose. Lad det trække i køleskabet, mens kartoflerne tilberedes. Skrub kartoflerne og skær dem i både. Vend dem med olie i en skål og krydr dem med salt og peber. Bag kartoflerne i en bradepande beklædt med bagepapir ved 200 °C i ca. 45 min. Kom kyllingefileterne i ovnen de sidste 15 min. Hak cornichons, rødløg og tomater meget fint. Bland det med resten af citronsaften og smag det til med salt og peber. Servér salsaen til kyllingefiletten og spis grøntsager, kartofler og brød til.

Tip: De marinerede kyllingebrystfileter er velegnede til at grille: Grill dem ved ikke for høj varme i ca. 20 min. og vend dem jævnlige undervejs. Kartoflerne kan tilberedes på grillen i en foliebakke ved indirekte varme. Vend dem af og til.

Energi pr. person:

2700 kJ (630 kcal)

Fordelt på: protein 15 %, kulhydrat 68 %, fedt 17 % (15 g)

Frugt og grønt pr. person: Ca. 200 g



HJERTEFORENINGEN

