



Kyllingebryst med lime, ingefær og grøntsager

Vi serverer kyllingebryst m. lime sammen med kartoffelbåde.

6 personer

Ingredienser

800 g kyllingebryst
25 g frisk ingefær
10 g frisk rød chili
2½ spsk soja sauce
1 spsk olie
400 g peberfrugt, rød, rå
300 g løg, rå
200 g tomat, uspec., rå
75 g salatter, max. 17% fedt,
2 tsk oregano, tørret
1 stk lime
10 g persille, rå
0,5 dl citronsaft, friskpresset

Tip!

Er fryseegnet. Også velegnet til grill, hvor kyllingebrysterne grilles for sig og grøntsagerne laves på grillen i foliepakker.

Fremgangsmåde

Rens chili og skræl ingefær.

Riv ingefær og snit chilien fint og bland det med soyasauce og olie.

Ved kyllingebrysterne i marinaden og lad det marinere et par timer i køleskab.

Persillen skylles og hakkes.

Skyl peberfrugterne og skær dem i strimler.

Vask tomaterne og skær dem i både eller, ved små tomater, halve.

Rens løgene og skær dem i tern.

Vend persille, løg, peberfrugt og tomater sammen med med salatter, oregano, citronsaft, persille og fordel det i et ovnfast fad.

Placer kyllingebryststykkerne oven på kødet i et ildfast fad og hæld marinanen fra kyllingen over. Vask limefrugten og skær den i tynde skiver og placer den ovenpå kyllingen.

Tilbered grøntsagerne i ovn ved 180 °C varmluft i ca. 20 - 30 minutter. Brug gerne et stegetermometer og steg til en centrumtemperatur på 75 grader.

Opskrift: Kyllingebryst med lime, ingefær og grøntsager

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (330 g)
Energi	6866 kJ	347 kJ	1144 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	51 g	2,58 g	8,49 g
Mættede fedtsyrer	13,5 g	0,68 g	2,25 g
Monoumættede fedtsyrer	5,79 g	0,29 g	0,97 g
Polyumættede fedtsyrer	5,62 g	0,28 g	0,94 g
Kulhydrat, tilgængelig	67,3 g	3,4 g	11,2 g
Sukkerarter	43,2 g	2,19 g	7,2 g
Kostfibre	19,9 g	1,01 g	3,32 g
Protein	206 g	10,4 g	34,4 g
Salt, NaCl	5,85 g	0,3 g	0,97 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g