



Kyllingebryst med lime og ingefær

Vi serverer kyllingebryst m. lime sammen med kartoffelbåde m. krydderurter og grillede grøntsager, som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

800 g kyllingebryst
1 stk lime
25 g frisk ingefær
2½ spsk soja sauce
1 spsk olie
10 g frisk rød chili
evt. frisk persille til pynt

Tip!

Er fryseegnet

Fremgangsmåde

Rens chili og skræl ingefær.

Riv ingefær og snit chilien fint og bland det med soya sauce og olie.

Del evt. kyllingebrysterne i 2 eller 3 stykker og vend dem godt i soyablandingen. Lad det marinere et par timer.

Vask limefrugten og skær den i tynde skiver. Skær et snit i kyllingestykkerne.

Skub en skive limefrugt ind i hvert snit på kødet, og læg kødet i et ildfast fad.

Steg kødet i ovnen ved 200°C varmluft i ca. 10-15 min og lad det hvile i ovnen i 5-10 minutter (stegetermometeret skal vise 75°C)

Pynt evt. med persille.



Opskrift: Kyllingebryst med lime og ingefær

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (156 g)
Energi	4781 kJ	509 kJ	797 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	34,8 g	3,71 g	5,81 g
Mættede fedtsyrer	4,55 g	0,49 g	0,76 g
Monoumættede fedtsyrer	5,56 g	0,59 g	0,93 g
Polyumættede fedtsyrer	3,53 g	0,38 g	0,59 g
Kulhydrat, tilgængelig	11,3 g	1,21 g	1,89 g
Sukkerarter	0,53 g	0,056 g	0,088 g
Kostfibre	2,67 g	0,28 g	0,45 g
Protein	183 g	19,5 g	30,4 g
Salt, NaCl	3,59 g	0,38 g	0,6 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g