

Fake fried chicken med coleslaw (Coop Hälsokasse)

Coop Hälsokasse

🕒 40 min

Energifördelning

483

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	145	30
Kolhydrater	220	45
Protein	118	25

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
600 g	Potatis	105 kcal
1 st	Ägg	20 kcal
0.5 dl	Matyoghurt 8%	13 kcal
1 tsk	Oregano, torkad	-
2 tsk	Fransk senap	2 kcal
500 g	Kycklinglårfilé	150 kcal
0.5 tsk	Salt	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-
2 dl	Panko ströbröd	91 kcal
200 g	Vitkål, strimlad	13 kcal
2 st	Morot, strimlad	20 kcal
1 st	Rödlök, strimlad	11 kcal
2 dl	Matyoghurt 8%	50 kcal
1 msk	Ketchup	5 kcal
1 msk	Fransk senap	4 kcal
1 tsk	Chiliflakes	-

Instruktioner

1. Koka potatisen i lättsaltat vatten. Sätt ugnen på 200°.
 2. Lägg alla grönsaker i en bunke och blanda med yoghurt, ketchup, senap och chiliflakes. Smaka av med salt och peppar. Låt stå i kylan till servering.
 3. Vispa ägget lätt och tillsätt yoghurt, oregano och senap. Skär varje kycklinglår i två eller tre bitar. Salta och peppra kycklingen. Doppa i äggblandningen och sedan i ströbrödet.
 4. Lägg kycklingbitarna på ett galler och tillaga högt upp i ugnen tills de är gyllene, ca 15 min.
- Tips! Sätt in en långpanna under gallret med kycklingbitarna så slipper du dropp i ugnen.