

Kycklingschnitzel med surkål och persiljepotatis (Coop Hälsokasse)

🕒 35 min

Energifördelning

444

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	112	25
Kolhydrater	180	41
Protein	152	34

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
600 g	Potatis	105 kcal
500 g	Kycklingfilé	131 kcal
1 st	Ägg	20 kcal
2 dl	Ströbröd	101 kcal
1 tsk	Salt	-
2 msk	Olivolja	66 kcal
480 g	Surkål	20 kcal
1 tsk	Persilja, torkad	-

Instruktioner

1. Koka potatisen i lättsaltat vatten.
2. Skär kycklingfiléerna till två tunnare skivor. Vänd kycklingen i lättvispat ägg och sedan i ströbröd blandat med salt.
3. Hetta upp en stekpanna med olja. Stek schnitzlarna på medelhög värme på båda sidor, totalt ca 5 min. Lägg på hushållspapper.
4. Värm surkålen i en kastrull.
5. Slunga runt de kokta potatisarna med persilja och smaka av med salt.