

Image not found or type unknown



Oppskrift

Karbonader med salat og ovnsbakte grønnsaker

Image not found or type unknown



Serveres med en varm salat på ovnsbakte grønne og gule paprika, grønn chili og squash. Persille og hvitløks-dressing

1

Slik gjør du:

Sett ovnen på 200 grader.

2

Del opp paprika og squash i mindre biter. Ha i en ildfast form sammen med hakket grønn chili, olje, salt og pepper. Stek i ovnen i ca. 20 min.

3

Bland sammen yoghurt, persille og hvitløk. Kjør alt slett med en stavmikser.

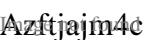
Varm så karbonadene i en panne eller 5-7 min i ovnen.

Server karbonadene med varm salt yoghurt krem og ristet brød.

Produkter i denne oppskriften

Kylling Karbonader 630g

Image not found or type unknown



Ingredienser

Du trenger

Karbonader	1 pk
Grønn paprika	1 stk
Rød paprika	1 stk
Squash	0,5 stkch
Grønn chili	1 stk
Olje	2 ss
Salt & Pepper	2
Yoghurt naturell	2 dl
Hvitløksfedd	2 stk
Brød	4 stk

Allergener

- Peanøtter
- Melk
- Paprika
- Melkeprotein inkl laktose
- Gluten