

Kyllingetournedos med kartoffelsalat

4 personer

Ingredienser

500g Danpo hakket kyllingekød
1 fed hvidløg
Salt, peber
4 skiver bacon
Hvedemel
Smør eller olie til stegning

Kartoffelsalat

750g kogte kartofler
2½ dl yoghurt
1 tsk. akaciehonning
½ tsk. stødt spidskommen
Salt, peber
1 rødløg
1 bdt. forårsløg
1 bdt. purløg
½ -1 bk. baby spinat

Tilberedning

Rør kødet med knust hvidløg, salt og peber. Form kødet til 4 tournedos og bind en skive bacon omkring hver.

Kog kartoflerne, stil dem til afkøling. Skær kartofler i mindre stykker og snit forårsløg og purløg. Rør yoghurt, akaciehonning, spidskommen, salt og peber sammen. Kom kartofler, rødløg og forårsløg i dressingen og lad det trække mindst 30 min. Smag til og drys med purløg samt baby spinat.

Vend bøfferne i hvedemel og steg dem ca. 5 min på hver side ved jævn varme på panden.

Energi pr. portion: 2505kJ (596 kcal), Protein 25% Fedt 30%, kulhydrat 44%

