

Rökig chipotlemarinad/ Smoky Chipotle Marinade

SmartPointsvärde per portion: 1

Ingredienser

Tomat (43 %), vatten, lök, äppelcidervinäger, vitlökspuré (5 %), majs mjöl, rökt paprika (2 %), salt, socker, chipotleflingor (1 %).

Näringsvärde	Per 100 g	Per port (50 g)
Energi (kcal)	38	19
Fett (g)	0,3	0,2
varav mättat fett (g)	0,1	<0,1
Kolhydrater (g)	6,4	3,2
varav socker (g)	3,6	1,8
Fiber (g)	2	1
Protein (g)	1,5	0,8
Salt (g)	0,98	0,49

Tillagning

Täck 250 g kyckling- eller kalkonbröst med sås och låt marinera i minst 15 minuter. Värm ugnen till 180 °C. Lägg upp köttet på en bakplåt täckt med bakplåtspapper eller i en ugnssäker form. Se till att köttet täcks av såsen och håll överflödigt sås ovanpå köttet så att det inte torkar. Ugnsbaka i 20-25 minuter eller tills det är genomstekt.

Vi jobbar kontinuerligt för att hålla våra produktblad uppdaterade. Det är dock alltid informationen på förpackningen som stämmer.