

Vika 47

## Cajun kjúklingalundir með cajun dip sósu og stökkum kartöflum



Fyrir 2



25 mínútur

**Það sem þú þarft að eiga:** Salt, pipar og ólífuolífa.

**Það sem þarf að hafa við hendina:** Hnífur, bretti, ofnskúffu, álpappír og eldfast mót.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda. Stillið ofninn á 250°C og blástur.

Til að tryggja ferskleika hráefnisins mælum við með að elda réttina í eftirfarandi röð: Fyrst fisk, síðan kjúkling og loks kjöt. Geymið hráefnin í kæli og skolið grænmeti fyrir eldun. Allar uppskriftir geta innihaldið snefil af hnetum.

HRÁEFNI



400 gr  
Kjúklingalundir



150 ml  
Cajun  
marinering



150 ml  
Cajun sósa



1 dolla  
Kryddblanda



250 gr  
Kartöflur

## LEIÐBEININGAR



**Skref 1** Hitið ofninn í 250° og leggið kjúklingalundirnar í eldfast mót ásamt Cajun marinerungunni, blandið vel saman. Bakið í ofninum í um það bil 15 mínútur eða þar til lundirnar eru orðnar fulleldaðar.



**Skref 2** Skerið kartöflur til helminga eða í báta og setjið í eldfast mót ásamt olíu og kryddblöndunni. Bakið í ofninum í 15 mínútur eða þar til kartöflurnar eru orðnar stökkar og gylltar, eldunartími fer eftir stærð kartöflubitanna.



**Skref 3** Berið lundirnar og kartöflurnar fram ásamt Cajun dip sósunni. Njótið vel!

### NÆRINGARGILDI Í 100 G

180 kcal | Fita: 12,8 g | Mettuð fita: 2,2 g | Kolvetni: 4,9 g | Þ.a. Sykur: 0,5 g | Trefjar: 0,5 g | Prótín: 11,8 g