



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 20 MIN. TILBEREDNING

## Klassiske tarteletter med høns i asparges



### QUICK

Børnevenlige retter med genveje og max15 min. arbejdstid

### Det skal du bruge

600 g høns i asparges  
3 skive bacon  
200 g gulerødder  
6 stk tarteletter  
1 drys bredbladet persille  
olie  
salt  
peber

### Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

### Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen på 200 grader varmluft. Hæld høns i asparges i en gryde og varm den igennem ved medium til svag varme ca. 12 minutter.
- 2 Fordel 2-3 baconskiver på en bageplade med bagepapir og steg dem sprøde i ovnen 7-8 min. vend dem evt undervejs. Når de har den ønskede sprødhed lægges de på et stykke køkkenrulle og køler af.
- 3 Skræl imens gulerødder, skær dem i stave på ca. 1x4 cm og steg dem i lidt olie på en varm pande så de tager lidt farve 5-6 min. Krydr med salt og peber. Skyl og hak persille.
- 4 Varm tarteletterne i ovnen 2-3 min. Fyld dem med høns i asparges, knæk bacon i mindre stykker og drys bacon og persille over - server straks med de ristede gulerødder.

## Næringsværdier



Energi pr. portion: 1.730 kj / 413 kcal

Indhold	Pr. portion
<b>Fedt</b>	<b>25,7 g</b>
heraf mættede fedtsyrer	13,7 g
<b>Kulhydrat</b>	<b>22,0 g</b>
heraf sukkerarter	9,5 g
<b>Protein</b>	<b>23,6 g</b>
<b>Salt</b>	<b>4,5 g</b>
<b>Kostfibre</b>	<b>3,0 g</b>

## Allergener



Mælk



### Vidste du at..

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.