



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 40 MIN. TILBEREDNING

## Spinatfyldte kyllingeruller i tomatsauce



### SPÆNDENDE

Spændende og billige verdensrettersom børnene også kan være med på

### Det skal du bruge

175 g perlespelt  
2 stk kyllingebryster  
50 g babyspinat  
100 g friskost  
20 g parmesan  
½ dåse cherrytomat  
4 stk tandstikker

### Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

### Fremgangsmåde

- 1 Sæt 175 g perlebyg/spelt over i en gryde med ½ l vand tilsat ½ tsk salt. Bring i kog og kog i 15 minutter. Hæld overskydende vand fra og lad stå til resten af retten er klar.
- 2 Skær kyllingebrysterne igennem på langs, så du får 4 brede, tynde skiver og bank skiverne lidt fladere med hånden.
- 3 Skyl og tør spinaten. Damp spinaten kort til den falder sammen i ½ spsk. vand. Tag den af blusset og køl lidt af.
- 4 Bland 100 g friskost i spinaten og 4 spsk parmesan (gem ca. ½ spsk. parmesan til drys). Smag til med salt og peber.
- 5 Fordel blandingen på kyllingestykkerne, rul dem sammen og fastgør med en tandstik. Varm en pande op med ½ spsk olie.
- 6 Brun kyllingerullerne på panden på alle sider, og krydr med salt og peber.
- 7 Tilsæt 200 g tomater og ½ dl vand, salt og peber til kyllingen. Skru ned til middelvarme og tilbered kyllingen 10 minutter i alt under låg – vend dem efter 5 minutter.
- 8 Drys kyllingerullerne med parmesan. Servér den kogte perlebyg/spelt til.

Opskriften er venligst udlånt af Kraft

## Næringsværdier



Energi pr. portion: 2.655 kj / 634 kcal

Indhold	Pr. portion
<b>Fedt</b>	<b>17,3 g</b>
heraf mættede fedtsyrer	6,3 g
<b>Kulhydrat</b>	<b>63,5 g</b>
heraf sukkerarter	9,1 g
<b>Protein</b>	<b>56,3 g</b>
<b>Salt</b>	<b>3,2 g</b>
<b>Kostfibre</b>	<b>7,8 g</b>

## Allergener



Gluten, 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.