



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 MIN. TILBEREDNING

Ovnbagt kylling med sennepssauce og tomatsalat

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

400 g kartofler
½ stk broccoli
½ spsk sennep
½ tsk honning
1.25 dl letmælk
¾ dl piskefløde
1 drys estragon
½ terning bouillon høns
1 spsk hvidvinseddike
280 (420)* g kyllingebryst
1 stk tomat
½ stk skalotteløg

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225 grader.
- 2 Kog kartoflerne i letsaltet vand. Del broccoli i små buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Kog med kartoflerne de sidste 2 min.
- 3 Smelt ½ spsk smør i en kasserolle tilsæt ½ spsk mel og pisk det sammen. Hæld mælk i lidt ad gangen til massen er lind. Tilsæt fløde, hakket estragon, bouillon, sennep, honning og ½ spsk hvidvinseddike (gem resten til senere) Bring i kog under omrøring og kog 4 min.
- 4 Del kyllingebrysterne på langs og krydr med salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olivenolie og steg kyllingen ved høj varme i ca. 2 min. på hver side så de får lidt farve. Læg dem op i et ovnfast fad, der passer i størrelsen. Hæl saucen over og sæt i midten af ovnen og bag i ca. 8 min. eller til kyllingen har en kerntemperatur på 72 grader.
- 5 Skyl tomater og skær i tern. Skræl skalotteløg og hak det fint. Kom det i en skål med tomaterne, ½ spsk hvidvinseddike, ½ olivenolie og smag til med salt og peber.
- 6 Servér ovnbagt kylling med sennepssauce, kogte kartofler, broccoli og tomatsalat.

Allergener

Mælk, Selleri, Sennep, Svovldioxid

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.

Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.518 kj / 602 kcal
(2.817 kj / 673 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 25,5 (26,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 13,5 g

Kulhydrat 46,7 g
heraf sukkerarter 13,0 g

Protein 46,4 (63,2)* g

Salt 2,7 g

Kostfibre 8,1 g