



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 MIN. TILBEREDNING

Stegt kylling med grøntsager og fettuccine i cremet sennepssauce

Det skal du bruge

200 g pasta grov
1 stk porre
½ stk broccoli
125 g champignoner
75 g østershatte
300 g kyllingeinderfilet
½ stk citron
1 spsk sennep grov
1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den. Tag ½ dl kogevand fra og afdryp pastaen i en sigte.
- 2 Rens imens porre og skær den i tynde skiver. Skyl broccoli og del den i små buketter. TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Rens svampe og skær dem i grove stykker. Del kyllingestykkerne i to.
- 3 Opvarm en sautérpande med olie, steg kyllingekødet i 2-3 min. og krydr med salt og peber. Riv skal af ½ citron og sæt til side.
- 4 Tilsæt porre, broccoli og svampe til kyllingen og steg videre ved middel varme i 2-3 min. til grøntsagerne er let møre. Rør 1 spsk grov sennep, 1 dl creme frisk og ½ dl kogevand sammen og tilsæt til kylling-grøntsagsblandingen. Varm det op, men det må ikke koge for voldsomt, så skiller saucen. Smag til med 1 spsk citronsaft, salt og peber.
- 5 Bland pasta med kylling og grøntsager i sennepssauce og pynt med revet citronskal, eller server pasta og kylling hver for sig.

Allergener

Gluten, Mælk, 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: 2.907 kj / 695 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 11,2 g
heraf mættede fedtsyrer 3,9 g

Kulhydrat 88,0 g
heraf sukkerarter 14,4 g

Protein 60,4 g

Salt 1,6 g

Kostfibre 18,4 g