



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kylling med kapers, rødbeder og kartoffelmos

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.*

½ stk løg
50 g babyspinat
300 (420)* g kyllingeinderfilet
½ stk hvidløg solo
½ spsk sojasauce
200 g rødbeder
20 g kapers
1½ spsk balsamico rød
½ pose bouillon, høns
2 stk bagekartofler
1¼ dl letmælk

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Skræl bagekartofler. Skær dem i mindre stykker og kog dem møre i letsaltet vand.
- 2 Skræl løg og skær i både. Varm en stor stegepande op med lidt smør. Brun kyllingen af på alle sider og krydr med salt og peber. Tilsæt løg og presset hvidløg og steg videre 1 min.
- 3 Tilsæt 1 tsk mel og rør rundt. Hæld 1½ dl vand i lidt ad gangen under omrøring. Tilsæt balsamicoeddike, 1½ tsk sukker, soja og bouillon. Lad det kog i ca. 5 min. til kyllingen er gennemstegt. Tag kyllingen op og sæt til side.
- 4 Skræl rødbeder og skær i tern. Dræn kapers. Kom begge del op i saucen og kog videre i 5 min. Kom derefter kyllingen i igen.
- 5 Varm ½ spsk smør og mælk i en kasserolle. Hæld vandet fra kartoflerne og mos dem med et piskeris. Tilsæt mælkeblanding og smag til med salt og peber. Rør sammen, men pas på ikke at røre for meget, da den kan blive lang og klæbrig.
- 6 Servér kyllingen med kartoffelmos og top den med babyspinat.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Mælk, Selleri, Soja, 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: 2.439 kJ / 583 kcal
(2.703 kJ / 646 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 7,7 (8,3)* g
heraf mættede fedtsyrer 3,8 (4,0)* g

Kulhydrat 80,0 g
heraf sukkerarter 24,6 g

Protein 48,4 (62,8)* g

Salt 3,8 (3,9)* g

Kostfibre 8,0 g