



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Klassiske tarteletter med høns i asparges og bacondrys

Det skal du bruge

600 g høns i asparges
75 g bacon
200 g gulerødder
6 stk tarteletter
1 drys persille, bredbladet

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 min.
- 2 Fordel bacon på en bageplade med bagepapir og steg det sprødt i ovnen 7-8 min. Vend evt. i det 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 5-6 min. så de tager lidt farve. 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. Servér straks med de ristede gulerødder.

Allergener

Hvede, 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.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.381 kJ / 808 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	51,8 g
heraf mættede fedtsyrer	24,6 g
Kulhydrat	55,3 g
heraf sukkerarter	11,4 g
Protein	30,1 g
Salt	5,4 g
Kostfibre	3,3 g