



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



40 MIN. TILBEREDNING

Fyldig minestrone med kylling

Det skal du bruge

300 g gulerødder
1 stk bagekartoffel
1 stk hvidløg solo
1 stk løg
240 g kikærter
550 g kyllingeinderfilet
600 g hakkede tomater
4 poser bouillon, høns
¼ tsk chilipulver
75 g babyspinat
2 stk brød
2 stk brød
50 g grana padano
½ stk squash

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også lune brødene på en brødrister, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 Skræl og skær gulerødder og bagekartofler i små tern ca. 2x2 cm. Skær squash i tern. Pil og pres hvidløg og hak løg fint. Hæld væden fra kikærterne, skyl dem og lad dryppe af.
- 3 Skær kødet i tern på 2x2 cm. Varm 1 spsk olie i en stor tykbundet gryde og tilsæt kylling, alle grøntsagerne og kikærter. Svits det til kyllingekødet bliver hvidt på overfladen. Krydr med salt og peber.
- 4 Tilsæt tomat, 1 ltr vand, bouillon og chilipulver **TIP:** reducir mængden af chili, hvis du ikke ønsker retten stærk. Bring suppen i kog og lad den simre under låg i 15 min. eller til grøntsagerne er møre.
- 5 Lun den ene slags brød i ovnen 4-5 min. eller på brødristeren.
- 6 Skyl spinaten og rør halvdelen i suppen lige før servering, gem resten i køleskabet. Anret portionsvis og drys med revet Grana (husk at gemme noget til dag 2).
- 7 **DAG 2:** Tilføj 4 dl vand i suppen og lun godt igennem ca. 12 min. Brug samme fremgangsmåde som dag 1 til brød, spinat og ost.

Allergener

Æg, Havre, Hvede, Mælk, Selleri

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: 3.100 kJ / 741 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	18,5 g
heraf mættede fedtsyrer	4,7 g
Kulhydrat	86,2 g
heraf sukkerarter	15,3 g
Protein	57,5 g
Salt	7,2 g
Kostfibre	14,0 g