



2 PORTIONER



5 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
1 dl creme frisk
½ pose bouillon, høns

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 middelvarme i 2-3 min. til grøntsagerne er let møre. Opløs bouillon i ½ dl. kogevand og rør 1 spsk sennep, 1 dl creme frisk sammen og tilsæt til kylling-grøntsagsblandingen. Varm det op, en 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

Æg, Gluten, Hvede, 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:	2.959 kj / 707 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	11,7 g
heraf mættede fedtsyrer	4,0 g
Kulhydrat	89,1 g
heraf sukkerarter	14,7 g
Protein	61,3 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	17,9 g