



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kylling i "god sovs" med frisk pasta

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.*

700 (900)* g kyllingeoverlår
1/2 pose bouillon, høns
1/2 stk citron
1/2 tsk koriander, stødt
1/2 dl hvidvin
2/3 stk hvidløg solo
100 g grønne bønner
1 drys koriander
250 g pasta frisk
1 1/2 dl madlavningsfløde

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Varm olie op i en gryde eller sauterpande. Kom kyllingeoverlårerne i og steg dem gyldne på begge sider. Krydr med salt og peber og skru ned for varmen.
- 2 Opløs bouillon i 1 1/2 dl kogende vand. Kom bouillon, 2 spsk citronsaft, stødt koriander, hvidvin og presset hvidløg i gryden til kyllingen. Lad simre under låg i ca. 20 min.
- 3 Nip bønnerne og kog dem ca. 5 min. i rigeligt vand. Skyl og hak den friske koriander.
- 4 Kog pasta efter anvisningen på pakken sammen med bønnerne de sidste min.
- 5 Tag kyllingestykkerne op og hold dem varme. Tilsæt fløde og hakket koriander og bring sauceen i kog. Smag til med salt og peber og evt. citronsaft.
- 6 Læg kyllingestykkerne tilbage i sauceen og servér med frisk pasta og bønner.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, 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:	4.047 kJ / 967 kcal (4.136 kJ / 988 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt heraf mættede fedtsyrer	39,3 (33,4)* g 10,9 (13,5)* g
Kulhydrat heraf sukkerarter	71,4 g 5,0 g
Protein	82,0 (100,7)* g
Salt	2,8 (2,9)* g
Kostfibre	6,6 g