



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Quick høns i asparges i tarteletter med bacondrys

Det skal du bruge

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

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Hæld høns i asparges i en gryde og varm den igennem ved medium til svag varme ca. 12 min.
- 2 Skræl gulerødder, skær dem i stave på ca. 1x4 cm og fordel dem på en bageplade. Vend med lidt olie og salt og bag dem i ovnen i 10-12 min.
- 3 Fordel bacon på en bageplade med bagepapir og steg det sprødt i ovnen 7-8 min. Vend evt. i det undervejs. Læg det til afkøling på et stykke køkkenrulle, når det har den ønskede sprødhed. Skyl og hak persille.
- 4 Varm tarteletterne i ovnen 2-3 min. Fyld dem med høns i asparges og drys bacon og persille over. Servér straks med de ristede gulerødder.

Allergener

Hvede, Laktose, 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: 3.457 kj / 826 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	52,0 g
heraf mættede fedtsyrer	24,7 g
Kulhydrat	58,5 g
heraf sukkerarter	14,3 g
Protein	30,9 g
Salt	5,6 g
Kostfibre	4,9 g