



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Stegt kylling med grøntsager og fettuccine i cremet sennepssauce

Det skal du bruge

250 g frisk pasta
1 stk porre
½ stk broccoli
125 g champignoner
75 g østershatte
300 g kyllingeinderfilet
½ stk citron
½ pose hønsebouillon
1 spsk sennep
1 dl creme frisk

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. Riv citronskal og sæt til side.
- 3 Opvarm en sautérpande med olie, steg kyllingekødet i 2-3 min. og krydr med salt og peber. Tilsæt porre, broccoli og svampe og steg videre ved middelvarme i 2-3 min. til grøntsagerne er let møre.
- 4 Opløs bouillon i kogevandet og rør sammen med sennep og creme frisk. Tilsæt til kylling-grøntsagsblandingen og varm det op, men det må ikke koge for voldsomt, så skiller saucen. Smag til med citronsaft, salt og peber.
- 5 Bland pasta med kylling og grøntsager i sennepssauce og pynt med revet citronskal eller servér pasta og kylling hver for sig.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, 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:	2.922 kj / 698 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	12,8 g
heraf mættede fedtsyrer	4,6 g
Kulhydrat	82,1 g
heraf sukkerarter	13,1 g
Protein	63,6 g
Salt	2,9 g
Kostfibre	15,9 g