



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Fyldig minestrone med kylling

Det skal du bruge

3 stk gulerødder
1 stk bagekartoffel
½ stk squash
1 stk solo hvidløg
1 stk løg
1 dåse kikærter
550 g kyllingeinderfilet
1½ dåse hakkede tomater
2 poser grøntsagsbouillon
⅓ tsk chiliflager
1 stk foccacia brød
50 g grana padano
75 g babyspinat
2 stk brød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 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.
- 2 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.
- 3 Tilsæt tomat, 1 ltr vand, bouillon og chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Bring suppen i kog og lad den simre under låg i 15 min. eller til grøntsagerne er møre.
- 4 Lun den ene slags brød på brødristeren. Riv Grana på et rivejern.
- 5 Skyl halvdelen af spinaten og rør i suppen lige før servering, gem resten i køleskabet. Anret portionsvis og drys med revet ost (gem noget til dag 2).
- 6 DAG 2: Tilføj 2 dl vand i suppen og lun godt igennem ca. 12 min. Udfør punkt 4 og 5 som ved dag 1.

Allergener

Æg, Gluten, Havre, Hvede, Laktose, 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: 2.970 kj / 710 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 16,3 g
heraf mættede fedtsyrer 4,1 g

Kulhydrat 84,1 g
heraf sukkerarter 15,9 g

Protein 56,7 g

Salt 6,1 g

Kostfibre 12,8 g