



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Penne med kylling, cremet sauce og ristede grønsager

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.*

½ stk fennikel
1 stk gulerod
200 g pasta
35 g grana padano
300 (420)* g kyllingeinderfilet
½ tsk rosmarin
½ stk solo hvidløg
½ pose hønsebouillon
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C. Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 Skær fennikel i mindre stykker. Skræl gulerødder og skær dem i tern. Vend dem med ½ spsk olivenolie, salt og peber og læg på en bageplade med bagepapir. Bag i ca. 12 min. til de er møre.
- 3 Kom pastaen i gryden og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den. Hæld vandet fra, men gem 2 dl til sauce.
- 4 Riv osten fint. Del kyllingestykkerne på midten og krydr dem med salt og peber. Varm en stegepande op med ½ spsk olivenolie. Steg kylling med rosmarin og presset hvidløg i ca. 4 min. Tilsæt 1 tsk mel og rør rundt. Hæld 1¼ dl kogevand og bouillon i og kog i 3 min. Tag panden fra varmen og rør ⅓ af det revede ost i.
- 5 Vend grøntsager og pasta op i sauce. Tilsæt evt. lidt mere vand til passende konsistens. Top med babyspinat og mere revet ost.

Allergener

Æg, Gluten, 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: 2.898 kJ / 693 kcal
(3.161 kJ / 756 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 15,8 (16,4)* g
heraf mættede fedtsyrer 4,8 (5,0)* g

Kulhydrat 79,0 g
heraf sukkerarter 8,0 g

Protein 58,7 (73,1)* g

Salt 2,7 (2,8)* g

Kostfibre 6,9 g