



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Smokey chipotle kyllingebryst med gratineret Mac&Cheese og bønnesalat

Det skal du bruge

200 g pasta
100 g grønne bønner
2½ dl sødmælk
35 g grana padano
½ tsk oregano
2 spsk chipotle-sauce
1 tsk røget paprika
280 g kyllingebryst
1 stk tomat
½ stk rødløg
½ stk rød chili
½ pakke bredbladet persille
½ dåse bønnemix
1 spsk æbleeddike

Du skal selv have:

Mel, Olie, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2 Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog ca. 8 min. Nip enderne af de grønne bønner og kog dem i en sigte i gryden ca. 2 min. Skyl dem i koldt vand.
- 3 **Bechamel:** Smelt 1 spsk smør i en gryde, tilsæt 1 spsk mel og pisk det godt sammen. Tilfør mælk lidt ad gangen og kog det sammen 3-4 min. under omrøring. Smag til med salt og peber. Hvis sauce klumper gør det ikke noget, brug en stavblender til at samle den.
- 4 **Mac & cheese:** Riv osten. Vend pastaen med bechamel og halvdelen af osten. Kom det i et ovnfast fad og drys resten af osten og oregano over. Bag den i ca. 10 min. til den har fået en god farve.
- 5 **Kylling:** Rør chipotle-sauce og røget paprika sammen i en skål. Kom kyllingebrysterne i og vend det rundt. Varm en stegepande op med lidt olie og steg kyllingen ved høj varme ca. 3 min. på hver side. Skru ned og steg videre i ca. 5 min.
- 6 **Bønnesalat:** Del de grønne bønner i to. Skyl tomat og skær i tern. Pil rødløg og skær i tynde skiver. Hak chili fint (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Skyl persillen og hak den groft. Dræn bønnemixen og skyl i koldt vand. Bland det hele i en skål og vend med æbleeddike, 1 spsk olivenolie, lidt salt og peber.
- 7 **Anret:** Skær kyllingen i skiver og servér med bønnesalat og mac & cheese.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Soja, 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:	3.738 kj / 893 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	28,0 g
heraf mættede fedtsyrer	11,8 g
Kulhydrat	96,5 g
heraf sukkerarter	16,8 g
Protein	63,8 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	12,4 g