



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Mac and cheese med kylling

Det skal du bruge

150 g pasta
2½ dl letmælk
280 g kyllingebryst
100 g revet ost
30 g rasp
100 g salatmix toscana
1 spsk citrusvinaigrette

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Bring en gryde med letsaltet vand i kog. Sæt pastaen over og kog den meget al dente ca. 7-8 min.
- 3 **Bechamel:** Smelt 1 spsk smør i en gryde, tilsæt 2 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 saucen klumper gør det ikke noget, brug en stavblender til at samle den.
- 4 **Kylling:** Skær kyllingen ud i mindre stykker 1x1 cm.
- 5 **Mac and cheese:** Bland kylling, pasta, bechamel samt halvdelen af osten sammen. Kom det i et ovnfast fad og jævnt det ud. Drys med rasp og resten af osten. Bag den i 10-14 min. til den har fået noget farve.
- 6 **Salat:** Vend salaten med vinaigrette.
- 7 Tag fadet ud af ovnen og lad det hvile et par min. Servér salaten til.

Allergener

Gluten, 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: 3.388 kj / 810 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 25,2 g
heraf mættede fedtsyrer 13,0 g

Kulhydrat 80,5 g
heraf sukkerarter 9,7 g

Protein 65,3 g

Salt 1,7 g

Kostfibre 3,4 g