



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Stegt kyllingebryst med græskar-risotto

Det skal du bruge

½ stk butternut græskar
½ stk skalotteløg
½ fed hvidløg
½ dl hvidvin
180 g risottoris
½ pose grøntsagsbouillon
280 g kyllingebryst
50 g snittet grønkål
1 spsk sojasauce
2 pakker tanelli ost

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2 **Ovnbagt græskar:** Del græskar i 2 og fjern kernerne. Læg skærefladen ned mod skærebrættet og skær skrællen af. Skær i tern på ca. 2x2 cm og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Vend med lidt olie, salt og peber og bag dem i ca. 25 min.
- 3 **Risotto:** Pil og hak løg og hvidløg. Kom lidt olie i en gryde og steg løg og hvidløg ved svag varme i ca. 1 min. til de er blanke. Tilsæt hvidvin og kog ind til det halve. Tilsæt ris, bouillon og 6 dl vand. Kog i 15-18 min. til risen er tilpas mør.
- 4 **Stegt kylling:** Kom lidt olie på en pande og brun kyllingen af på begge sider ved høj varme. Krydr med salt og peber. Læg kyllingen i ovnen sammen med græskar de sidste 10-12 min. Vask ikke panden, den skal bruges igen. Lad kyllingen trække 4-5 min. før den skæres i skiver.
- 5 **Sprød grønkål:** Kom grønkålen i en skål og vend den med olie og lidt salt. Kom kålen i ovnen sammen med græskar, når der er 4-5 min. tilbage af dens tilberedningstid, og bag til kålen er sprød.
- 6 **Stegesky:** Varm panden op igen. Kom ½ dl vand på og pisk 1 spsk smør og soja i.
- 7 Riv osten på et rivejern. Tag ca. ½ dl af de bagte græskar og mos dem sammen med osten i en skål. Bland mosen med risottoen lige inden servering.
- 8 Servér kyllingen med risotto, bagt græskar, grønkål og stegesky.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, 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:	3.385 kJ / 809 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,0 g
heraf mættede fedtsyrer	8,4 g
Kulhydrat	106,6 g
heraf sukkerarter	8,6 g
Protein	50,6 g
Salt	4,9 g
Kostfibre	7,9 g