



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Tomatrisotto med basilikum og kylling

Det skal du bruge

1 stk skalotteløg
1 fed hvidløg
180 g risottoris
1½ spsk tomatpuré
½ dåse hakkede tomater
½ pose grøntsagsbouillon
½ stk squash
2 pakker tanelli ost
300 g kyllingeinderfilet
1 pakke basilikum, frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Tomat risotto:** Pil skalotteløg og hvidløg og hak det fint. Varm en gryde eller høj stegepande op med lidt olie. Steg begge dele 1-2 min. Kom risene på og steg yderligere 1-2 min. under omrøring. Tilsæt tomatpuré og rør rundt. Blend de hakkede tomater med en stavblender og tilsæt dem sammen med bouillon. Tilføj 4½ dl vand lidt ad gangen. Lad det koge ind ved medium varme ca. 20 min. så væden opsuges af risene. Der skal være en smule bid i risene.
- 3 Riv osten fint.
- 4 **Squash:** Skyl squash og skær top og bund af. Skær i 1½ cm tykke skiver og læg dem på en bageplade med bagepapir. Drys ⅓ af osten over og krydr med salt og peber. Bag dem i ca. 10-12 min. til de er møre og har fået lidt farve.
- 5 **Kylling:** Varm lidt olie på en pande. Brun kyllingen ved høj varme på begge sider, skru ned og steg 2-4 min. på hver side. Krydr med salt og peber.
- 6 **Mantecatura/afrunding:** Bland resten af osten, ½ spsk smør og revet basilikum i, når risottoen er let al dente. Smag til med salt og peber.
- 7 Anret squash ovenpå risottoen og servér med kyllingen til.

Allergener

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:	2.832 kj / 677 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	14,5 g
heraf mættede fedtsyrer	6,5 g
Kulhydrat	84,0 g
heraf sukkerarter	10,3 g
Protein	52,6 g
Salt	3,0 g
Kostfibre	4,5 g