



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Fyldig minestrone med kylling

Det skal du bruge

3 stk gulerødder
1 stk bagekartoffel
½ stk squash
2 fed hvidløg
1 stk løg
1 dåse kikærter
600 g kyllingeinderfilet
1½ dåse hakkede tomater
2 poser grøntsagsbouillon
⅓ tsk chiliflager
1 stk foccacia brød
2 pakker tanelli ost
75 g babyspinat
2 stk brød

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Skræl og skær gulerødder og bagekartofler i små tern ca. 2x2 cm. Skær squash i tern. Pil og pres hvidløg og hak løg fint. Hæld væden fra kikærterne, skyl dem og lad dryppe af.
- 2 Skær kødet i tern på 2x2 cm. Varm 1 spsk olie i en stor tykbundet gryde og tilsæt kylling, alle grøntsagerne og kikærter. Svits det til kyllingekødet bliver hvidt på overfladen. Krydr med salt og peber.
- 3 Tilsæt tomat, 1 ltr vand, bouillon og chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Bring suppen i kog og lad den simre under låg i 15 min. eller til grøntsagerne er møre.
- 4 Lun den ene slags brød på brødristeren. Riv ost på et rivejern.
- 5 Skyl halvdelen af spinaten og rør i suppen lige før servering, gem resten i køleskabet. Anret portionsvis og drys med revet ost (gem noget til dag 2).
- 6 DAG 2: Tilføj 2 dl vand i suppen og lun godt igennem ca. 12 min. Udfør punkt 4 og 5 som ved dag 1.

Allergener

Gluten, Havre, 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: 2.988 kJ / 714 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	15,7 g
heraf mættede fedtsyrer	3,7 g
Kulhydrat	84,6 g
heraf sukkerarter	14,8 g
Protein	58,6 g
Salt	6,1 g
Kostfibre	12,5 g