



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Kylling Provencal med perlespelt

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

170 g perlespelt
½ pose bouillon, grøntsag
1 stk skalotteløg
280 (420)* g kyllingebryst
½ stk hvidløg solo
1 drys timian
½ dl hvidvin
½ dåse cherrytomat
50 g oliven
½ glas kapers
1 drys persille, bredbladet

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Perlespelt:** Skyl perlespelten grundigt i koldt vand, kom i en sigte og dryp af. Opløs bouillon i 2¾ dl kogende vand i en gryde og kom perlespelten i. Kog i 12 min. under låg, sluk og lad det trække under låg i 10 min.
- 2 Provencal:** Skræl og hak skalotteløg fint. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Del kyllingebrysterne på langs og steg dem ved middelvarme på begge sider i 3-4 min. Tag kødet af og sæt til side. Steg i samme pande løg og presset hvidløg i 3-4 min. Skyl, pluk og hak timian fint og kom ved resten. Tilsæt hvidvin og lad det koge ind til halvdelen. Tilføj tomater, hakket oliven og kapers og lad det koge i 5 min. Mas tomaterne lidt undervejs. Smag til med salt og peber.
- 3** Kom kyllingen op i saucen og kog sammen i 5 min. under låg.
- 4** Skyl og hak persille og tilsæt til retten. Servér med perlespelt.

Allergener

Gluten, Selleri, 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: 2.477 kJ / 592 kcal
(2.787 kJ / 666 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 15,5 (16,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 0,6 (0,8)* g

Kulhydrat 64,9 g
heraf sukkerarter 8,3 g

Protein 48,3 (65,1)* g

Salt 2,4 (2,5)* g

Kostfibre 8,1 g