



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Fyldig minestrone med kylling

Det skal du bruge

3 stk gulerødder
1 stk bagekartoffel
1 stk hvidløg solo
1 stk løg
1 dåse kikærter
550 g kyllingeinderfilet
1½ dåse hakkede tomater
2 poser bouillon, høns
¼ tsk chili flager/knust
75 g babyspinat
2 stk brød
1 stk brød
50 g grana padano
½ stk squash

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Du kan også lune brødene på en brødrister, så skal du ikke tænde ovnen.
- 2 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.
- 3 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.
- 4 Tilsæt tomat, 1 ltr vand, bouillon og chilipulver **TIP:** reducir mængden af chili, hvis du ikke ønsker retten stærk. Bring suppen i kog og lad den simre under låg i 15 min. eller til grøntsagerne er møre.
- 5 Lun den ene slags brød i ovnen 4-5 min. eller på brødristeren.
- 6 Skyl spinaten og rør halvdelen i suppen lige før servering, gem resten i køleskabet. Anret portionsvis og drys med revet Grana (husk at gemme noget til dag 2).
- 7 **DAG 2:** Tilføj 4 dl vand i suppen og lun godt igennem ca. 12 min. Brug samme fremgangsmåde som dag 1 til brød, spinat og ost.

Allergener

Æg, 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: 2.978 kJ / 712 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	16,4 g
heraf mættede fedtsyrer	4,1 g
Kulhydrat	84,5 g
heraf sukkerarter	16,0 g
Protein	56,6 g
Salt	5,8 g
Kostfibre	12,8 g