



 2 PORTIONER

 5 DAGES HOLDBARHED

 15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Quick høns i asparges i tarteletter med bacondrys

## Det skal du bruge

1 pose høns i asparges  
3 stk gulerødder  
75 g bacon  
6 stk tarteletter  
½ pakke bredbladet persille

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Hæld høns i asparges i en gryde og varm den igennem ved medium til svag varme ca. 12 min.
- 2 Skræl gulerødder, skær dem i stave på ca. 1x4 cm og fordel dem på en bageplade. Vend med lidt olie og salt og bag dem i ovnen i 10-12 min.
- 3 Fordel bacon på en bageplade med bagepapir og steg det sprødt i ovnen 7-8 min. Vend evt. i det undervejs. Læg det til afkøling på et stykke køkkenrulle, når det har den ønskede sprødhed. Skyl og hak persille.
- 4 Varm tarteletterne i ovnen 2-3 min. Fyld dem med høns i asparges og drys bacon og persille over. Servér straks med de ristede gulerødder.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 3.411 kj / 815 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 52,9 g  
heraf mættede fedtsyrer 23,4 g

Kulhydrat 58,0 g  
heraf sukkerarter 13,2 g

Protein 26,8 g

Salt 4,3 g

Kostfibre 3,1 g