



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Kylling i "god sovs" med frisk pasta og grønne bønner

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

350 (600)\* g kyllingelårsteak  
1/2 pose koriander, frisk  
1/2 pose hønsebouillon  
1/2 stk citron  
1/2 dl hvidvin  
1 1/2 fed hvidløg  
150 g grønne bønner  
250 g frisk pasta  
1 1/2 dl madlavningsfløde

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Kyling:** Varm olie op i en stor gryde eller sauterpande. Kom kyllingen i og steg dem gyldne på begge sider. Krydr med salt og peber og skru ned for varmen. Skyl og hak koriander. Tilsæt bouillon, 1 1/2 dl vand, 2 spsk citronsaft, hvidvin, presset hvidløg og halvdelen af koriander. Kog op og lad det simre under låg i ca. 12-15 min.
- 2 Grønne bønner:** Nip bønnerne og kog dem ca. 5 min. i rigeligt vand.
- 3 Frisk pasta:** Kog pasta efter anvisningen på pakken sammen med bønnerne de sidste min.
- 4 God sovs:** Tag kyllingestykkerne op og hold dem varme. Tilsæt fløde og bring saucen i kog. Smag til med salt og peber og evt. mere koriander og citronsaft.
- 5 Anret:** Læg kyllingestykkerne tilbage i saucen og servér med frisk pasta og bønner. Drys med det sidste koriander.

## Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 2.873 kj / 687 kcal  
(3.683 kj / 880 kcal)\*

Indhold Pr. portion \*(2+)

Fedt 23,4 (34,5)\* g  
heraf mættede fedtsyrer 6,4 (9,6)\* g

Kulhydrat 69,7 g  
heraf sukkerarter 4,8 g

Protein 49,4 (72,7)\* g

Salt 1,6 (1,8)\* g

Kostfibre 7,5 g