



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Kyllingebryst i flødesauce

Det skal du bruge

½ stk citron
1 fed hvidløg
1 pakke tanelli ost
280 g kyllingebryst
50 g babyspinat
1 dl piskefløde
½ pose hønsebouillon
250 g frisk pasta
½ pakke basilikum, frisk

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Skyl citron, riv skallen fint og skær resten i skiver. Hak hvidløg fint og riv osten.
- 2** **Citronstegt kyllingebryst:** Bland 1 spsk mel, citronskal, salt og peber godt sammen i en dyb tallerken. Vend kyllingebrysterne i blandingen. Varm ½ spsk smør og ½ spsk olivenolie op på en pande ved medium varme. Steg kyllingen 5 min. på hver side og tag dem af panden.
- 3** **Flødesauce:** Kom hvidløg på panden og lad det stege ca. 1 min. Tilsæt spinat og steg til det falder sammen. Tilsæt fløde, halvdelen af den revne ost, citronskiver og bouillon. Rør det sammen og læg kyllingebrysterne tilbage i saucen og lad det koge i 5-6 min.
- 4** **Frisk pasta:** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Kog pasta i 3-4 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 5** **Anret:** Skyl og hak basilikum groft. Servér kyllingen med pasta og drys med resten af osten og basilikum.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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:	3.322 kj / 794 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	33,9 g
heraf mættede fedtsyrer	17,7 g
Kulhydrat	68,6 g
heraf sukkerarter	3,9 g
Protein	53,5 g
Salt	1,1 g
Kostfibre	5,2 g