



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING



# Svampepasta med kyllingeinderfilet og grønkål

## Det skal du bruge

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

125 g champignoner  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
½ pose timian  
100 g snittet grønkål  
200 g pasta  
1¼ dl piskefløde  
¼ pose grøntsagsbouillon  
½ spsk sojasauce  
½ spsk sennep

## Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 Skær imens champignon i kvarte. Krydr kødet med timian, salt og peber og skær i mindre stykker ca. 2 cm.
- 3 Varm en stegepande op med ½ spsk olivenolie. Steg kødet ved høj varme i 2 min. Kom grønkål på og steg 1 min. Læg kødet og grønkål på et fad og sæt det til side. Brug panden igen.
- 4 Kog pastaen ca. 10 min. efter hvor al dente du ønsker den. Hæld vandet fra, men gem lidt til saucen.
- 5 Kom ½ spsk olivenolie mere på panden og steg champignonerne ved høj varme i ca. 4 min. Sænk til middelvarme, tilsæt ½ spsk mel og rør rundt. Tilsæt fløde lidt ad gangen og kom bouillon, soja, sennep og 1 tsk sukker i. Kog i 3 min. Smag til med salt og peber.
- 6 Kom kød og grønkål i saucen, rør rundt og kog i 2 min. Tilsæt pastaen og ½ spsk af kogevandet og vend det godt rundt.
- 7 Servér svampepastaen rygende varm.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, Soja, 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:     | 3.612 kj / 863 kcal<br>(4.017 kj / 960 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 35,1 (39,4)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 16,7 (17,4)* g                                |
| Kulhydrat               | 80,4 g  |
| heraf sukkerarter       | 8,3 g   |
| Protein                 | 56,6 (71,0)* g                                |
| Salt                    | 2,4 (2,5)* g                                  |
| Kostfibre               | 7,4 g   |