



2 PORTIONER



4 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
(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