



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 hønsbouillon  
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 lertsaltet 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