



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

# Stegt kyllingebryst med oregano og cremet tomatsauce

## Det skal du bruge

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

1 stk gulerod  
1/2 stk løg  
1 fed hvidløg  
1/2 dåse hakkede tomater  
1/2 pose hønsbouillon  
3/4+3/4 tsk oregano  
1/2 spsk rød balsamico  
200 g pasta  
280 (420)\* g kyllingebryst  
1/2 dl piskefløde  
50 g rucola salat

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 **Tomatsauce:** Skræl gulerødder og løg og skær dem i tern. Varm en gryde op med lidt olivenolie og steg løg, gulerødder og presset hvidløg i ca. 3 min. Tilsæt tomat, bouillon, oregano, balsamico, 1/2 tsk sukker og 3/4 dl vand. Kog videre ca. 10 min.
- 3 Kom pastaen i det kogende vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 4 **Stegt kyllingebryst:** Del kyllingebrysterne på langs og krydr med salt, peber og oregano. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Steg kyllingen i ca. 8 min. på begge sider til den er gennemstegt.
- 5 Blend tomatsaucen med en stavblender, tilsæt fløde og kog den op. Tilsmag med salt og peber.
- 6 Servér stegte kyllingebryster med cremet tomatsauce og pasta toppet med rucola.

## Allergener

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:	2.848 kj / 681 kcal (3.125 kj / 747 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	15,0 (15,8)* g
heraf mættede fedtsyrer	7,2 (7,4)* g
Kulhydrat	85,2 (83,6)* g
heraf sukkerarter	14,6 (13,5)* g
Protein	51,2 (67,7)* g
Salt	1,5 (1,6)* g
Kostfibre	6,4 (6,0)* g