



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Stegt kyllingebryst med sweet potato-risotto

Det skal du bruge

1 stk sød kartoffel
½ stk skalotteløg
1 fed hvidløg
½ dl hvidvin cooking wine
150 g risottoris
½ pose grøntsagsbouillon
280 g kyllingebryst
50 g snittet grønkål
1 spsk sojasauce
2 pakker tanelli ost

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2** **Risotto:** Skræl sød kartoffel og skær i 1x1 cm tern. Pil og hak løg og hvidløg. Varm lidt olie op i en gryde og steg det hele ved middel varme ca. 1 min. til løgene er blanke. Tilsæt hvidvin og kog ind til det halve. Tilføj ris, bouillon og 5 dl vand. Kog i 15-18 min. til risene er tilpas møre.
- 3** **Stegt kylling:** Kom lidt olie på en pande og brun kyllingen af på begge sider ved høj varme. Krydr med salt og peber. Læg kyllingen i ovnen 10-12 min. Vask ikke panden, den skal bruges igen. Lad kyllingen trække 4-5 min. før den skæres i skiver.
- 4** **Sprød grønkål:** Kom grønkålen i en skål og vend den med olie og lidt salt. Kom kålen i ovnen sammen med kyllingen, når der er 4-5 min. tilbage og bag til kålen er sprød.
- 5** **Sojasmør:** Varm panden op igen. Kom ½ dl vand på og pisk 1 spsk smør og soja i.
- 6** **Risotto montering:** Riv osten fint på et rivejern. Vend ost i risottoen lige inden servering.
- 7** **Anret:** Servér kyllingen på risottoen og kom sojasmør over. Drys med sprød grønkål.

Allergener

Laktose, Mælk, 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:	2.767 kj / 661 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,8 g
heraf mættede fedtsyrer	8,6 g
Kulhydrat	71,8 g
heraf sukkerarter	5,1 g
Protein	49,1 g
Salt	3,8 g
Kostfibre	4,0 g