



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Mezze Maniche med kylling, cremet sauce og ristede grønsager

Det skal du bruge

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

1 stk fennikel
2 stk gulerødder
200 g pasta
1 pakke tanelli ost
300 (420)* g kyllingeinderfilet
½ tsk rosmarin
1 fed hvidløg
½ pose hønsebouillon
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C. Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 **Ristede grøntsager:** Skær fennikel i mindre stykker. Skræl gulerod og skær i tern. Vend det med lidt olie, salt og peber og læg på en bageplade med bagepapir. Bag i ca. 12 min. til det er mørt.
- 3 **Mezze Maniche:** Kom pastaen i gryden og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den. Hæld vandet fra, men gem 1½ dl til sauce.
- 4 **Kylling i cremet sauce:** Riv osten fint. Del kyllingestykkerne på midten og krydr dem med salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kylling med rosmarin og presset hvidløg i ca. 4 min. Tilsæt 1 tsk mel og rør rundt. Hæld 1¼ dl kogevand og bouillon i og kog i 3 min. Tag panden fra varmen og rør ⅔ af det revede ost i.
- 5 **Anret:** Vend grøntsager og pasta op i sauce. Tilsæt evt. lidt mere vand til passende konsistens. Top med babyspinat og mere revet ost.

Allergener

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:	2.736 kJ / 654 kcal (3.000 kJ / 717 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	13,4 (14,0)* g
heraf mættede fedtsyrer	3,5 (3,7)* g
Kulhydrat	78,2 g
heraf sukkerarter	8,8 g
Protein	55,1 (69,5)* g
Salt	1,7 (1,8)* g
Kostfibre	5,8 g