



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 35 - 45 MIN. TILBEREDNING

# Fyldig minestrone med kylling

## Det skal du bruge

3 stk gulerødder  
1 stk bagekartoffel  
½ stk squash  
2 fed hvidløg  
1 stk løg  
1 dåse kikærter  
600 g kyllingeinderfilet  
1½ dåse hakkede tomater  
2 poser grøntsagsbouillon  
⅓ tsk chiliflager  
1 stk foccacia brød  
2 pakker tanelli ost  
75 g babyspinat  
2 stk brød

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Skræl og skær gulerødder og bagekartofler i små tern ca. 2x2 cm. Skær squash i tern. Pil og pres hvidløg og hak løg fint. Hæld væden fra kikærterne, skyl dem og lad dryppe af.
- 2 Skær kødet i tern på 2x2 cm. Varm 1 spsk olie i en stor tykbundet gryde og tilsæt kylling, alle grøntsagerne og kikærter. Svits det til kyllingekødet bliver hvidt på overfladen. Krydr med salt og peber.
- 3 Tilsæt tomat, 1 ltr vand, bouillon og chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Bring suppen i kog og lad den simre under låg i 15 min. eller til grøntsagerne er møre.
- 4 Lun den ene slags brød på brødristeren. Riv ost på et rivejern.
- 5 Skyl halvdelen af spinaten og rør i suppen lige før servering, gem resten i køleskabet. Anret portionsvis og drys med revet ost (gem noget til dag 2).
- 6 **DAG 2:** Tilføj 2 dl vand i suppen og lun godt igennem ca. 12 min. Udfør punkt 4 og 5 som ved dag 1.

## 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:	2.884 kj / 689 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	14,2 g
heraf mættede fedtsyrer	3,4 g
Kulhydrat	82,0 g
heraf sukkerarter	13,5 g
Protein	58,2 g
Salt	5,5 g
Kostfibre	13,9 g