



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Scaloppine af kylling i cremet sennepssauce med porre og spinatkartofler

## Det skal du bruge

400 g kartofler  
280 g kyllingebryst  
1 stk porre  
1 fed hvidløg  
1 dl creme fraiche  
1 spsk sennep  
50 g babyspinat  
½ pakke estragon, frisk

## Du skal selv have:

Mel, Olie, Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15-20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Kyllingescaloppine:** Flæk kyllingebrysterne på langs, så du får flade filetter. Bank dem let med håndfladen, så de bliver halv så tykke. Krydr med salt og peber og vend dem i mel. Varm en stegepanden op med lidt olie. Steg kyllingen ved middelhøj varme 2-3 min. på hver side.
- 3** **Cremet sauce med porre:** Rens porre, fjern evt. ydreblade og skær i 1 cm tykke skiver og skyl dem. Pil og pres hvidløg. Kom begge på panden med kylling og steg med ca. 2 min. Tilsæt creme fraiche, sennep og 1 dl vand og lad det koge i 2-3 min. Vend rundt i det undervejs. Spæd til med lidt vand (ca. 1 spsk), hvis det bliver for tykt.
- 4** **Spinatkartofler:** Skyl spinaten. Kom den i vandet med kartoflerne i 10 sek. Hæld vandet fra og krydr med salt og peber. Dryp lidt olivenolie over.
- 5** **Servér:** Hak estragon fint og bland det i saucen. Spis retten med spinatkartofler til.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, 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:	2.313 kj / 553 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	21,5 g
heraf mættede fedtsyrer	7,2 g
Kulhydrat	45,2 g
heraf sukkerarter	9,9 g
Protein	44,7 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	8,8 g