



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Chowder med rejer, fennikel, majs og purløg

Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel
1 stk gulerod
1 stk skalotteløg
1 stilk bladselleri
½ stk fennikel
1 fed hvidløg
2½ dl sødmælk
1 pose grøntsagsbouillon
140 g majskernel
170 g rejer
½ pakke fennikel/peber mix
1 stk foccacia brød
1 pakke purløg, frisk

Du skal selv have:

Mel, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Skræl kartoffel og gulerod. Pil skalotteløg, skyl bladselleri og skær bunden af fennikel. Skær det hele i tern ca. 1x1 cm. Pil og pres hvidløg.
- 2 Chowder:** Varm en stor gryde op med lidt smør. Svits løg, gulerod, bladselleri og fennikel. Kom hvidløg i gryden og steg det hele i 3-4 min. Tilsæt 2 spsk mel og rør det godt rundt ca. 1 min. Kom 2 dl vand ved og kog op. Tilføj kartofler, mælk og bouillon og kog under låg i ca. 15 min. til kartoflerne er møre. Rør i det undervejs, så det ikke sætter sig i bunden.
- 3** Dræn majs og rejer. Kom begge i chowder sammen sammen med fennikel/peber mix. Kog det yderligere 2-3 min. Smag til med salt.
- 4** Varm brødet på en brødrister i 2-3 min.
- 5** Snit eller klip purløg fint. Anret Chowder i portionsskåle, pynt med purløg og servér med brød til.

Allergener

Gluten, Hvede, Krebssdyr, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep

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:	2.687 kj / 642 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	15,0 g
heraf mættede fedtsyrer	5,5 g
Kulhydrat	92,3 g
heraf sukkerarter	16,4 g
Protein	34,5 g
Salt	8,0 g
Kostfibre	5,9 g