



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Stegt kyllingebryst med oregano og cremet tomatsauce

Det skal du bruge

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

1 stk gulerod
1/2 stk løg
1 fed hvidløg
1/2 dåse hakkede tomater
1/2 pose hønsbouillon
3/4+3/4 tsk oregano
1/2 spsk rød balsamico
200 g pasta
280 (420)* g kyllingebryst
1/2 dl piskefløde
50 g rucola salat

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 **Tomatsauce:** Skræl gulerødder og løg og skær dem i tern. Varm en gryde op med lidt olivenolie og steg løg, gulerødder og presset hvidløg i ca. 3 min. Tilsæt tomat, bouillon, oregano, balsamico, 1/2 tsk sukker og 3/4 dl vand. Kog videre ca. 10 min.
- 3 Kom pastaen i det kogende vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 4 **Stegt kyllingebryst:** Del kyllingebrysterne på langs og krydr med salt, peber og oregano. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Steg kyllingen i ca. 8 min. på begge sider til den er gennemstegt.
- 5 Blend tomatsaucen med en stavblender, tilsæt fløde og kog den op. Tilsmag med salt og peber.
- 6 Servér stegte kyllingebryster med cremet tomatsauce og pasta toppet med rucola.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, 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: 2.848 kj / 681 kcal
(3.125 kj / 747 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 15,0 (15,8)* g
heraf mættede fedtsyrer 7,2 (7,4)* g

Kulhydrat 85,2 (83,6)* g
heraf sukkerarter 14,6 (13,5)* g

Protein 51,2 (67,7)* g

Salt 1,5 (1,6)* g

Kostfibre 6,4 (6,0)* g