



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



40 - 50 MIN. TILBEREDNING



# Poulet Provençal - Bagt kylling med tomat- og timiansky og kartoffelgratin

## Det skal du bruge

1 stk bagekartoffel  
½ + ½ stk løg  
½ + ½ fed hvidløg  
1 dl piskefløde  
1 pakke tanelli ost  
280 g kyllingebryst  
½ pakke timian, frisk  
½ pakke tomatpuré  
½ spsk rød balsamico  
½ pose hønsbouillon  
125 g cherrytomater  
½ pakke oliven  
50 g salatmix napolitana

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Smør, Sukker

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Kartoffelgratin:** Skræl og skær kartofler og løg i tynde skiver. Hak hvidløg fint. Bring fløde og ½ dl vand i kog i en stor gryde. Bland kartofler, halvdelen af løg og hvidløg, salt og friskkværnet sort peber i. Lad det hele simre i et par min. Kom det i et smurt ovnfast fad og riv osten over. Bag gratinen midt i ovnen ca. 25-30 min. til kartoflerne er møre og den har fået en flot farve.
- 3 **Poulet Provençal:** Varm lidt smør i en stegepande. Steg kyllingebrysterne ca. 2 min. på hver side. Krydr med salt og friskkværnet sort peber. Læg kyllingen over i et rummeligt ovnfast fad. Brug panden til det næste.
- 4 **Tomat- og timiansky:** Skyl og hak al timian fint. Kom evt. lidt ekstra smør på panden. Tilsæt tomatpuré, balsamico, bouillon, halvdelen af timian, ½ spsk sukker og 1½ dl vand. Lad det simre ca. 5 min.
- 5 **Poulet Provençal - fortsat:** Skyl og halvér imens tomatene. Fordel tomat, oliven og resten af løget i fadet rundt om kyllingen. Hæld tomat- og timianskyen hen over. Steg nederst i ovnen ca. 10-15 min. til kyllingen er helt gennemstegt.
- 6 **Hvidløgssmør:** Kom resten af timian og hvidløg i en lille skål sammen med 1½ spsk blødt smør, salt og lidt friskkværnet sort peber. Mos det sammen med en gaffel.
- 7 **Salat:** Kom salatmix i en skål og dryp lidt olivenolie over. Krydr med salt og friskkværnet sort peber.
- 8 Servér Poulet Provençal med kartoffelgratin, hvidløgssmør og salat.

## Allergener

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:	3.044 kj / 728 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	45,4 g
heraf mættede fedtsyrer	23,3 g
Kulhydrat	36,8 g
heraf sukkerarter	13,4 g
Protein	43,0 g
Salt	2,1 g
Kostfibre	4,6 g