



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Ovnbagt kylling med sennepssauce og tomatsalat

Det skal du bruge

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

400 g kartofler
1 stk broccoli
2½ dl letmælk
½ spsk sennep
½ tsk honning
½ pakke estragon, frisk
½ pose hønsbouillon
½+½ spsk hvidvinseddike
280 (420)* g kyllingebryst
2 stk tomater
½ stk skalotteløg

Du skal selv have:

Mel, Olivenolie, Peber, Salt, Smør

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 20 min. til de slipper, når man stikker i dem. Del broccoli i små buketter TIP: Brug gerne stokken på broccolien. Kog med kartoflerne de sidste 2 min.
- 3 Smelt ½ spsk smør i en kasserolle, tilsæt 1 spsk mel og pisk det sammen. Hæld mælk i lidt ad gangen til massen er lind. Tilsæt hakket estragon, bouillon, sennep, honning og ½ spsk hvidvinseddike. Bring i kog under omrøring og kog 4 min.
- 4 Del kyllingebrysterne på langs og krydr med salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olivenolie og steg kyllingen ved høj varme i ca. 2 min. på hver side, så de får lidt farve. Læg dem op i et ovnfast fad, der passer i størrelsen. Hæl saucen over og bag midt i ovnen ca. 8 min. eller til kyllingen har en kerntemperatur på 72°.
- 5 Skyl tomater og skær i tern. Skræl skalotteløg og hak det fint. Kom det i en skål med tomaterne, hvidvinseddike, ½ spsk olivenolie og smag til med salt og peber.
- 6 Servér ovnbagt kylling med sennepssauce, kogte kartofler, broccoli og tomatsalat.

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: 2.057 kJ / 492 kcal
(2.355 kJ / 563 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 10,6 (11,0)* g
heraf mættede fedtsyrer 4,2 g

Kulhydrat 50,6 g
heraf sukkerarter 17,2 g

Protein 48,6 (65,4)* g

Salt 1,9 (2,0)* g

Kostfibre 9,0 g