



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 tomaterne. 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 **Hvidløggsmør:** 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, hvidløggsmør 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