



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

# Spøgelseskylling med græskar-risotto

## Det skal du bruge

½ stk butternut græskar  
½ stk skalotteløg  
½ fed hvidløg  
½ dl hvidvin cooking wine  
150 g risottoris  
½ pose grøntsagsbouillon  
280 g kyllingebryst  
50 g snittet grønkål  
1 spsk sojasauce  
2 pakker tanelli ost

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt, Smør

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 210°C (Varmluft).
- 2** **Ovnbagt græskar:** Del græskar i 2 og fjern kernerne. Læg skærefladen ned mod skærebrættet og skær skrællen af. Skær i tern på ca. 2x2 cm og fordel dem på en bageplade med bagepapir. Vend med lidt olie, salt og peber og bag dem i ca. 25 min.
- 3** **Risotto:** Pil og hak løg og hvidløg. Kom lidt olie i en gryde og steg løg og hvidløg ved svag varme i ca. 1 min. til de er blanke. Tilsæt hvidvin og kog ind til det halve. Tilsæt ris, bouillon og 5 dl vand. Kog i 15-18 min. til risen er tilpas mør.
- 4** **Stegt kylling:** Kom lidt olie på en pande og brun kyllingen af på begge sider ved høj varme. Krydr med salt og peber. Læg kyllingen i ovnen sammen med græskar de sidste 10-12 min. Vask ikke panden, den skal bruges igen. Lad kyllingen trække 4-5 min. før den skæres i skiver.
- 5** **Sprød grønkål:** Kom grønkålen i en skål og vend den med olie og lidt salt. Kom kålen i ovnen sammen med græskar, når der er 4-5 min. tilbage af dens tilberedningstid, og bag til kålen er sprød.
- 6** **Stegesky:** Varm panden op igen. Kom ½ dl vand på og pisk 1 spsk smør og soja i.
- 7** Riv osten på et rivejern. Tag ca. ½ dl af de bagte græskar og mos dem sammen med osten i en skål. Bland mosen med risottoen lige inden servering.
- 8** Servér kyllingen med risotto, bagt græskar, grønkål og stegesky.

## Allergener

Laktose, Mælk, Soja, 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:	3.105 kj / 742 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,8 g
heraf mættede fedtsyrer	8,5 g
Kulhydrat	90,5 g
heraf sukkerarter	7,5 g
Protein	50,6 g
Salt	3,7 g
Kostfibre	6,9 g