



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Høns i asparges med små kartofler og broccoli

Det skal du bruge

400 g kartofler
1 pose høns i asparges
1 stk broccoli
1 pose purløg, frisk

Du skal selv have:

Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2 Kom imens høns i asparges i en gryde og varm godt igennem.
- 3 Del broccolien i mindre buketter **TIP:** Brug gerne stokken også. Kog dem med kartoflerne de sidste 4 min. Klip purløg fint.
- 4 Servér høns i asparges med kartofler, broccoli og et drys fintklippet purløg.

Allergener

Hvede, Mælk, Selleri, 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:	1.921 kj / 459 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	17,1 g
heraf mættede fedtsyrer	8,8 g
Kulhydrat	52,5 g
heraf sukkerarter	9,6 g
Protein	23,9 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	6,8 g