



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Pollo alla cacciatore con mezze maniche

## Det skal du bruge

½ stk løg  
½ stk rød peber  
1 stilk bladselleri  
75 g champignoner  
2 stk kyllingelårsteaks  
½ pakke basilikum, frisk  
1 dåse hakkede tomater  
½ pose hønsbouillon  
1 pose oregano  
½ pose chiliflager  
200 g pasta  
½ pakke bredbladet persille  
1 pakke tanelli ost  
½ pakke oliven

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2** **Grøntsager:** Pil løg og hak fint. Skyl og skær peberfrugt og bladselleri i tern. Rens svampene for eventuelle jordrester og skær dem i tynde skiver.
- 3** **Kylling:** Varm lidt olie op i en stor (sauté)pande ved middelhøj varme. Krydr kyllingen med salt og peber og steg 2-3 min. på skindsiden, vend og steg 2 min. til den har fået lidt farve. Læg kyllingen over i et ovnfast fad.
- 4** **Pollo alla cacciatore:** Kom lidt mere olie på panden og steg alle grøntsagerne i ca. 4 min. Pluk imens basilikum groft. Rør det i sammen med hakkede tomater, bouillon, oregano og chili (reducér mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Kog op og smag til med salt og peber og eventuelle rester af chili. Hæld tomatsovcen over kyllingen i fadet og steg i ovnen ca. 15 min. til kyllingen er gennemstegt.
- 5** **Pasta mezze maniche:** Kom mens kyllingen er i ovnen pastaen i gryden med kogende vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 6** **Topping:** Skyl og hak persillen groft. Riv osten fint på et rivejern. Top retten med oliven, revet ost og persille.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri

## 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:     | 3.466 kj / 828 kcal |
| Indhold                 | Pr. portion         |
| Fedt                    | 29,2 g              |
| heraf mættede fedtsyrer | 7,6 g               |
| Kulhydrat               | 86,3 g              |
| heraf sukkerarter       | 15,5 g              |
| Protein                 | 55,1 g              |
| Salt                    | 2,4 g               |
| Kostfibre               | 8,1 g               |