



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Scaloppine af kylling i cremet sennepssauce med porre og spinatkartofler

Det skal du bruge

400 g kartofler, små
280 g kyllingebryst
1 stk porre
1 fed hvidløg
1 dl creme fraiche
1 spsk sennep
50 g babyspinat
½ pakke estragon, frisk

Du skal selv have:

Mel, Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** **Kartofler:** Kog kartoflerne i letsaltet vand i 15-20 min. til de slipper, når man stikker i dem.
- 2** **Kyllingescaloppine:** Flæk kyllingebrysterne på langs, så du får flade filetter. Bank dem let med håndfladen, så de bliver halv så tykke. Krydr med salt og peber og vend dem i mel. Varm en stegepanden op med lidt olie. Steg kyllingen ved middelhøj varme 2-3 min. på hver side.
- 3** **Cremet sauce med porre:** Rens porre, fjern evt. ydreblade og skær i 1 cm tykke skiver og skyl dem. Pil og pres hvidløg. Kom begge på panden med kylling og steg med ca. 2 min. Tilsæt creme fraiche, sennep og 1 dl vand og lad det koge i 2-3 min. Vend rundt i det undervejs. Spæd til med lidt vand (ca. 1 spsk), hvis det bliver for tykt.
- 4** **Spinatkartofler:** Skyl spinaten. Kom den i vandet med kartoflerne i 10 sek. Hæld vandet fra og krydr med salt og peber. Dryp lidt olivenolie over.
- 5** **Servér:** Hak estragon fint og bland det i saucen. Spis retten med spinatkartofler til.

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: 2.313 kj / 553 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	21,5 g
heraf mættede fedtsyrer	7,2 g
Kulhydrat	45,2 g
heraf sukkerarter	9,9 g
Protein	44,7 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	8,8 g