



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Fyldig minestrone med kylling

Det skal du bruge

2 stk gulerødder
1 stk bagekartoffel
½ stk squash
1 fed hvidløg
1 stk løg
1 dåse kikærter
300 g kyllingeinderfilet
1 dåse hakkede tomater
1 pose grøntsagsbouillon
⅓ tsk chiliflager
1 stk foccacia brød
1 pakke tanelli ost
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Skræl og skær gulerødder og bagekartofler i tern ca. 2x2 cm. Skær squash i tern. Pil og pres hvidløg og hak løg fint. Hæld væden fra kikærterne, skyl dem og lad dryppe af.
- 2** Skær kødet i tern på 2x2 cm. Varm 1 spsk olie i en stor tykbundet gryde og tilsæt kylling, alle grøntsagerne og kikærter. Svits det til kyllingekødet bliver hvidt på overfladen. Krydr med salt og peber.
- 3** Tilsæt tomat, 4 dl vand, bouillon og chili (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt). Bring suppen i kog og lad den simre under låg i 15 min. eller til grøntsagerne er møre.
- 4** Lun brød på brødristeren. Riv osten på et rivejern.
- 5** Skyl spinaten og rør den i suppen lige før servering. Anret suppen portionsvis og drys med revet ost.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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: 3.763 kj / 899 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 18,9 g
heraf mættede fedtsyrer 4,1 g

Kulhydrat 113,6 g
heraf sukkerarter 19,3 g

Protein 68,6 g

Salt 6,9 g

Kostfibre 22,3 g