



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Kyllingebryst med brunet smør/gulerodscreme og estragonskysauce

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

- 400 g kartofler
- 1+2 stk gulerod
- 1 stk pastinak
- 1 stk rødløg
- 280 (420)* g kyllingebryst
- 1 spsk sennep
- 1/3 pose estragon, frisk
- 1/2 spsk rød balsamico
- 1/2 tsk sojasauce
- 1/2 pose hønsebouillon
- 50 g rucola salat
- 50 g babyspinat

Du skal selv have:

Mel, Olie, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 225°C (Varmluft).
- 2 **Bagte rodfrugter:** Skyl kartofler og gulerødder og skræl pastinak. Halvér kartoflerne og skær pastinak og den første portion gulerødder i grove stykker. Læg det på en bageplade med bagepapir og bland med lidt olie, salt og peber. Bag øverst i ovnen ca. 15 min. Skær rødløg i både og bland med rodfrugterne. Steg videre i 10 min.
- 3 **Brunet smør:** Smelt 2 spsk smør i en lille kasserolle. Når det er bruset af begynder det at brune. Rør i det hele tiden til det har en gyldenbrun farve og nøddeagtig duft.
- 4 **Gulerodscreme:** Skær resten af gulerødderne i små stykker. Kog dem møre i en lille kasserolle med letsaltet vand. Hæld vandet fra og kom gulerødderne i en blenderskål. Tilsæt det brunede smør og lidt salt. Blend det til en helt glat masse med stavblender.
- 5 **Kyllingebryst:** Varm en pande op med 1 tsk smør. Smør brystfiletterne med sennep og krydr med salt og friskkværnet peber. Brun ca. 2 min. på hver side. Læg dem i et ovnfast fad og steg videre nederst i ovnen ca. 10 min. til de er helt gennemstegt (kernetemp. 72°C). Brug panden til skysaucen.
- 6 **Estragonskysauce:** Hak estragon fint. Kom evt. lidt ekstra smør på panden. Rør 1/2 spsk mel i og tilsæt balsamico, soja, estragon, bouillon, 2 dl vand og 3/4 tsk sukker. Rør rundt og lad det simre ca. 5 min.
- 7 Skyl rucola og babyspinat og bland det med de bagte rodfrugter. Servér sammen med kyllingebryst, gulerodscreme og estragonskysauce.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Sennep, 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:	2.589 kj / 619 kcal (2.899 kj / 693 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	23,4 (24,2)* g
heraf mættede fedtsyrer	11,1 (11,3)* g
Kulhydrat	58,8 g
heraf sukkerarter	19,8 g
Protein	43,2 (60,0)* g
Salt	2,6 g
Kostfibre	10,2 g