



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 35 MIN. TILBEREDNING

Stegt kyllingebryst til rødbedebruschetta med cremet hvidløgsost



SPÆNDENDE

Spændende og billige verdensrettersom børnene også kan være med på

Det skal du bruge

280 g kyllingebryster
2/3 tsk græsk krydderiblanding
300 g rødbeder
1/2 terning bouillon høns
2 stk brød
60 g friskost med hvidløg
1/3 stk rødløg
1/4 stk icebergsalat
olie
salt
peber

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kom 1 spsk. olie på en pande, krydr kyllingen med 1/2-1 tsk krydderi og brun på begge sider ved høj varme. Skru ned til middelvarme og steg ca. 6-7 min på hver side. Krydr med salt og peber. TIP: Du kan stege løg med de sidste 2-3 min. hvis du ikke er vild med rå løg.
- 2 Skræl rødbede, skær i ca. 3 mm tynde skiver. Kog 1 1/2 dl. vand op i en lille gryde, og tilsæt 1/2 bouillonterning. Kog rødbedeskiverne i bouillon under låg i ca. 10 min.
- 3 Flæk brødene, rist dem på brødristeren og fordel 15 g ost på hver skæreflade. Kom rødbede på. Pil løg, skær 1/2 stk. i meget tynde både og fordel lidt løg på hvert brød. Krydr evt. med lidt salt og peber.
- 4 Skyl og afdryp salat. Servér kyllingen på friske salatblade og spis brødene til.

Næringsværdier



Energi pr. portion: 3.207 kj / 767 kcal

Indhold

Pr. portion

Fedt	25,1 g
heraf mættede fedtsyrer	6,8 g
Kulhydrat	81,9 g
heraf sukkerarter	19,6 g
Protein	53,2 g
Salt	4,7 g
Kostfibre	8,8 g

Allergener



Gluten, Mælk, Selleri, Sesamfrø

Se indholdsdeklaration på bouillon på retnemt.dk/ingredienslister



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.

Vi også har en app, som hedder 'RetNemt'. I app'en kan du nemt og hurtigt ændre din bestilling og valg af retter.