



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 30 MIN. TILBEREDNING

# Kylling Provencal med perlespelt

## Det skal du bruge

*\*Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

280 (420)\* g kyllingebryst  
½ pose bouillon, grøntsag  
175 g perlespelt  
50 g oliven  
25 g kapers  
1 stk skalotteløg  
1 drys persille, bredbladet  
½ stk hvidløg solo  
½ dl hvidvin  
½ dåse cherrytomat  
1 drys timian  
1 stk brød

## Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** **Perlespelt:** Skyl perlespelten grundigt i koldt vand, kom i en sigte og dryp af. Kom perlespelten i en gryde med 2¼ dl vand og bouillon. Kog i 12 min. under låg, sluk og lad det trække under låg i 10 min.
- 2** **Provencal:** Skræl og hak skalotteløg fint. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Del kyllingebrysterne på langs og steg dem ved middelvarme på begge sider i 3-4 min. Tag kødet af og sæt til side. Steg i samme pande løg og presset hvidløg i 3-4 min. Skyl, pluk og hak timian fint og kom ved resten. Tilsæt hvidvin og lad det koge ind til halvdelen. Tilføj tomater, hakket oliven og kapers og lad det koge i 5 min. Mas tomaterne lidt undervejs. Smag til med salt og peber.
- 3** Kom kyllingen op i saucen og kog sammen i 5 min. under låg.
- 4** Lun brødet i en brødrister.
- 5** Skyl og hak persille og tilsæt til retten. Servér med perlespelt.

## Allergener

Gluten, Havre, Hvede, Selleri, 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:	2.907 kj / 695 kcal (3.217 kj / 769 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	10,1 (10,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	1,1 (1,4)* g
Kulhydrat	95,4 g
heraf sukkerarter	9,3 g
Protein	55,5 (72,3)* g
Salt	3,3 (3,4)* g
Kostfibre	10,0 g