



 2 PORTIONER

 4 DAGES HOLDBARHED

 25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Kylling med kapers, rødbeder og kartoffelmos

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.*

2 stk bagekartofler
1/2 stk løg
300 (420)* g kyllingeinderfilet
1/2 stk hvidløg solo
1 1/2 spsk balsamico rød
1/2 spsk sojasauce
1/2 pose bouillon, høns
200 g rødbeder
1/2 glas kapers
1 1/4 dl letmælk
50 g babyspinat

Du skal selv have:

Mel, Peber, Salt, Smør, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Skræl bagekartofler. Skær dem i mindre stykker og kog dem møre i letsaltet vand.
- 2 Skræl løg og skær i både. Varm en stor stegepande op med lidt smør. Brun kyllingen af på alle sider og krydr med salt og peber. Tilsæt løg og presset hvidløg og steg videre 1 min.
- 3 Tilsæt 1 tsk mel og rør rundt. Hæld 1 1/2 dl vand i lidt ad gangen under omrøring. Tilsæt balsamicoeddike, 1 1/2 tsk sukker, soja og bouillon. Lad det kog i ca. 5 min. til kyllingen er gennemstegt. Tag kyllingen op og sæt til side.
- 4 Skræl rødbeder og skær i tern. Dræn kapers. Kom begge dele op i saucen og kog videre i 5 min. Kom derefter kyllingen i igen.
- 5 Varm mælk og 1/2 spsk smør i en kasserolle. Hæld vandet fra kartoflerne og mos dem med et piskeris. Tilsæt mælkeblanding og smag til med salt og peber. Rør sammen, men pas på ikke at røre for meget, da den kan blive lang og klæbrig.
- 6 Servér kyllingen med kartoffelmos og top den med babyspinat.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, 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:	2.444 kj / 584 kcal (2.707 kj / 647 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	7,7 (8,3)* g
heraf mættede fedtsyrer	3,8 (4,0)* g
Kulhydrat	80,3 g
heraf sukkerarter	24,7 g
Protein	48,4 (62,8)* g
Salt	3,8 (3,9)* g
Kostfibre	8,1 g