



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



35 - 45 MIN. TILBEREDNING

Kylling i fad med dijon, estragon og kartofler

Det skal du bruge

½ stk løg
½ stk fennikel
400 g kartofler
2½ dl piskefløde
1 spsk dijon sennep
1 pakke estragon, frisk
½ dl hvidvin cooking wine
2 stk kyllingelårsteaks
50 g rucola salat

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Grøntsager:** Pil og hak løg. Skær top og bund af fennikel og skær resten i skiver. Del kartoflerne i halve og kom det hele i et stort ovnfast fad. Tilsæt fløde, sennep, plukket estragon og hvidvin. Rør det hele godt rundt i fadet.
- 3 **Kylling:** Læg kyllingen i fadet med skindet opad og krydr det med salt og peber. Sørg for at kartoflerne ikke ligger under kyllingen. Bag det midt i ovnen 30-40 min. til kartoflerne er møre.
- 4 **Anret:** Tag fadet ud af ovnen. Skyl rucolaen og top retten med det til sidst.

Allergener

Laktose, Mælk, Sennep, 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: 3.782 kJ / 904 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	64,9 g
heraf mættede fedtsyrer	34,6 g
Kulhydrat	38,6 g
heraf sukkerarter	7,7 g
Protein	41,3 g
Salt	1,5 g
Kostfibre	3,6 g