



Kylling i baconsauce

Vi serverer kylling i baconsauce sammen med brune ris og rødkålssalat m. solbær, som aftensmåltid.

6 personer

Ingredienser

250 g løg
60 g røget filet/kalkunbacon
2 spsk rapsolie
600 g kyllingebrystfilet
1 terning hønsebouillon
6 dl vand
Meljævning: 4½ spsk hvedemel + 1½ dl vand
1 spsk tørret timian
1 tsk salt
1 knivspids peber

Tip!

Er fryseegnet.

Fremgangsmåde

Rens løgene og skær dem i skiver.

Skær filet/bacon i tern.

Varm olien i en gryde og brun kyllingefileterne - læg dem i et fad.

Svits filet/bacon og løg, og læg det over kyllingestykkerne.

Hæld vandet i gryden, tilsæt bouillonterning, timian, salt og peber. - kog det igennem.








Jævn det med en meljævning, og lad det koge i 2 min.

Hæld saucen over kødet i fadet.

Sæt retten i ovnen i 30 minutter 175° varmluft



Opskrift: Kylling i baconsauce

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (291 g)
Energi	5010 kJ	287 kJ	835 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	45 g	2,58 g	7,5 g
Mættede fedtsyrer	7,42 g	0,43 g	1,24 g
Monoumættede fedtsyrer	 20,2 g	1,16 g	3,36 g
Polyumættede fedtsyrer	 12,3 g	0,7 g	2,05 g
Kulhydrat, tilgængelig	53,1 g	3,04 g	8,85 g
Sukkerarter	 15,6 g	0,9 g	2,61 g
Kostfibre	7,35 g	0,42 g	1,23 g
Protein	140 g	8,03 g	23,4 g
Salt, NaCl	 14,1 g	0,81 g	2,36 g
Alkohol	0 g	0 g	0 g