



Hurtiger tarteletter med høns i asparges



Næringsværdier for denne ret:
(pr. stk.)

- til 12 stk.

kJ / kcal: 347.1 / 82.8

Opskriften kræver at du har god tid

protein: 8
fedt: 3.5
kulhydrater: 4.1

Du skal bruge:

4 stk. kyllingebryst, u/skind
1 stk. bouillon, hønse, tør
2 spk. smør (saltet)
3 spk. mel, hvide
2 ds. asparges, snitter
2 dl vand
1 bdt. persille
½ stk. agurk
6 stk. tomat (rå)
1 ps. tarteletter, luksus 12 stk.

x 2

6 stk. ~~storte~~

2 ds.

Fremgangsmåde:

Kom kyllinge brysterne i en gryde med vand og bouillonterning.
Lad det koge i 15 minutter.
Lad dem trække i 10 minutter i vandet.
Smelt smøret i en gryde og tilsæt melet.
Kom aspargesvandet i og lad det koge op under piskning.
Tilsæt evt lidt af kogevandet som brysterne er kogt i.
Tag brysterne op og snit dem i tern og kom dem i sovsen.
Tilsæt aspargesene og smag til med salt og peber.
Lun tarteletterne i ovnen ganske kort ved 200°.
Snit agurken i tynde skiver og tomaterne i både.
Hak persillen medet fint.
Anret tarteletterne på et fad og læg tomatbåde rundt om.
Kom fyldet i tarteletterne og drys med persiller og sæt agurke-rytter på øverst.
Server straks.

Bemærkninger:

Hvis det er til aftensmad beregn 3 pr. person og giv frugt til dessert. Til frokost 2 pr. person og en frugttærte til dessert. Er der mere end en ret så kun 1 pr. person.