

KYLLINGEBRYST

- bløde, saftige og lette at tygge -

Kategori: Dysfagi, blød kost

Advarsel: Må ikke serveres til personer, der fejlsynker



INGREDIENSER

12 portioner

400 g kyllingebryst uden skind
300 g stegt Signature kyllingefond
100 g piskefløde
12 g EasyCare Instant
10 g kyllingefond koncentrat
5 g salt
Peber og evt. krydderurter

NÆRINGSINDHOLD

Pr. enhed à 75 g

Energi	470 kj
Protein	12,5 g
Fedt	6,7 g
Kulhydrat	0,6 g
Aminosyrescore	95 %

METODE

Træk skindet af kyllingebrysterne og gem det til senere

Skær kyllingebrysterne i mindre stykker, og sæt dem på køl så de er helt kolde

Kom kyllingestykkerne i en kraftig blender sammen med EasyCare Instant, den kolde signature kyllingefond, kold piskefløde samt fond koncentrat. Blend farsen til den er helt glat og luftig. Den får konsistens som en god stabil fiskefars

Sæt farsen på køl i et par timer

Kom bagepapir på en bageplade eller find en silikoneform med form som kylling og spray med fedtstof.

Fordel farsen som klatter på bagepladen eller fordel den i hullerne på silikonemåtten. Klip kyllingeskindet i stykker der passer til kyllingestykkerne og fordel dem på kyllingen

Drys med salt og peber og evt. lidt krydderurter

Sæt kyllingerne i ovnen ved 175C i ca 20 -30 minutter til de er gennemstegte

Velbekomme!

Denne opskrift er udviklet af Dysfagi Centret.

Vi hjælper gerne med viden, opskrifter, inspiration, workshops og kurser.

Læs mere på www.dysfagicentret.dk og [SoMe @dysfagicentret](https://www.instagram.com/SoMe@dysfagicentret)

Kontakt Majken direkte på tel. 2722 2206 eller majken@dysfagicentret.dk

EasyCare Instant kan købes på www.addeasy.dk

© Dysfagi Centret 2020

DYSFAGI
CENTRET