

TARTELETTER MED HØNS I ASPARGES

BLØD KØST

10 portioner

20 styk tarteletter
1 lille bundt friske grønne asparges
½ tsk bagepudler

MAJKEN'S BLØDE KYLLING, kogt
600 g MAJKEN'S BLØDE KYLLING

Aspargescreme

25 g smør
25 g hvedemel
210 g aspargessnitter
100 g fløde 38%
7 dl stegt kyllingefond, proteinrig
3 g MAJKEN'S XANTHANCARE
Salt og peber



FREMGANGSMÅDE

ASPARGESCREME

1. Smelt smør, tilsæt hvedemel og lad det samle sig til en smørbolle
2. Sigt asperges fra lage og blend asparges med XanthanCare til en creme uden trevler
3. Kom asparges, kyllingefond og fløde i smørbollen og kog den godt igennem
4. Juster eventuelt tykkelsen med XanthanCare hvis den ikke er tyk nok
5. Smag til med salt og peber og eventuelt lidt citron

MAJKEN'S BLØDE KYLLING, KOGT

1. Skær filmen op og læg Majken's bløde kylling i et lille fad. Tryk kødet i ønsket form og dæk med film
2. Sæt kyllingen i ovnen ved 100 grader med damp eller på 100 grader med et fad med vand i bunden af ovnen, i cirka 30 minutter til du opnår en kernetemperatur på 75 grader
3. Lad farsen hvile og skær den herefter i tern

FRISKE GRØNNE ASPARGES

1. Knæk bunden af de grønne asparges og skær dem herefter i fine ringe
2. Sæt en lille gryde over med vand og kog op til kogepunktet
3. Tilsæt evt. en lille tsk bagepulver så du bevarer den grønne farve i aspargesene når de koges
4. Kog nu asparges ringene til de er bløde nok til at de kan moses med en gaffel

ANRETNING

Kom kyllingetern i aspargescremen og fordel stuvningen i de lune tarteletbunde. Pynt med grønne aspargessnitter. Velbekomme!



	Pr. enhed
Energi	1295 kJ
Protein	13,7 g
Fedt	19,5 g
Kulhydrat	19,3 g
Aminosyrescore	79 %