



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

TARTELETFYLD MED KYLLING

INGREDIENSER:

2-3 stk. kyllingebrystfileter
1 dåse hvide asparges
1 kyllingebouillonterning
Salt og hvid peber

Til saucen:

Mælkefri margarine
Hvedemel
Risdrök, Havredrik eller lign.



SÅDAN GØR DU:

Kog kyllingefileterne i vand med bouillonterning og væden fra asparges i ca. 20 min.

Når kyllingen er færdigkogt skal den afkøles i køleskab i ca. ½-1 time.

Den kolde kylling skæres i små stykker.

Lav en opbugning af mælkefri margarine, hvedemel og fx risdrök, eller jævn vandet fra kyllingen.

Herefter kommes kylling og asparges i saucen, der varmes igennem og smages til.