

# DIKV 22-11-2023

## Tarteletter med høns i asparges

### Ingredienser

---

#### Kogt kyllingebryst eller hønsbryst

2 hønsbryst  
3 dl grøntsagsbouillon  
1 gulerod, i tern  
1 løg, i tern  
2 laurbærblade  
5 peberkorn  
1 tsk salt

#### Fyld til Tarteletter

40 g smør  
2 spsk hvedemel  
4 dl mælk  
200 g hvide asparges  
salt  
sort peber, friskkværnet

#### Derudover

12 tarteletter  
1 håndfuld persille  
flagesalt  
sort peber , friskkværnet

### Fremgangsmåde

---

#### Kogt hønsbryst eller kyllingebryst

Kom hønsbryst eller kyllingebryst i en gryde med grøntsagsbouillon, en gulerod, 1 løg, peberkorn, salt og laurbærblade og lad det simrekoge i 15 minutter. Gem 3 dl kogevand til tarteletsaucen.

#### Tarteletter

Smelt smør i en gryde og pisk mel i til en melbolle. Pisk derefter mælk i, lidt efter lidt til saucen er helt jævn. Kog op og lad saucen koge igennem 1-2 minutter under omrøring og smag til med salt, peber og juster konsistensen med kogevand fra kyllingen/hønen.

Skær hønskødet i tern, dræn asparges og kom det i saucen.

Lun tarteletterne i ovnen efter anvisning på pakken.

Fyld de lune tarteletter med sauce og pynt med persille og kværn sort peber over, samt et lille drys flagesalt.

# DIKV 22-11-2023

## Kylling i sursød sauce

---

### Ingredienser

---

#### Sur-sød sauce

- 2 dl ananasjuice
- 1 spsk æblecidereddike
- 2 spsk ketchup
- 1 spsk brun farin
- 1 spsk ingefær, fintrevet
- 1 spsk soja
- 1 spsk majsstivelse

#### Derudover

- 1 løg, finthakket
- 2 fed hvidløg, finthakket
- 400 g kyllingebryst, skåret i tern
- 2 rød peberfrugt, skåret i tern
- 1 broccoli, skåret i buketter
- 3 dl basmati ris
- 1 spsk olivenolie, til stegning

#### Til servering

- 3 forårsløg, skåret i ringe
- 1 spsk sesamfrø, ristet på en tør pande

---

### Fremgangsmåde

---

Rør alle ingredienserne til sur-sød sauce i en skål.

Kog risene efter anvisning på emballagen og damp gerne broccoli samtidigt.

Sauter løg og hvidløg på en sauterpande med olie.

Kom kyllingetern på panden og brun dem af under omrøring. Kom derefter rød peber på panden og varm det godt igennem i et par minutter.

Tilsæt sur-sød sauce, rør godt igennem og lad retten simre i 10 minutter. Rør det godt igennem

Server i skåle med ris, toppet med kylling i sur-sød sauce, et drys forårsløg og lidt ristet sesam.