

## Kylling i baconsauce (6 pers.)

### **Ingredienser:**

- 1 spsk. olie
- 6 kyllingefiléter uden skind og ben, ca. 600 gr.
- 6 skiver kalkunbacon
- 300 gr. løg
- salt, peber
- 6 dl. bouillon
- 3 spsk. hvede- eller maizenamel
- 1½ spsk. tørret eller frisk timian

### **Sådan gør du:**

1. Rens løgene og skær dem i skiver.
2. Varm olien i en dyb pande og brun kyllingefiléterne.
3. Tilsæt bacon i strimler og løgringe.
4. Steg det i ca. 7 min. Rør jævnlige og krydr med salt og peber.
5. Hæld bouillon ved, og kog det hele i 2 min.
6. Tag kødet op, og hold det varmt.
7. Ryst en meljævning, og hæld jævningen i bouillon under omrøring.
8. Tilsæt timian og lad sovsen koge godt igennem (lidt længere tid, hvis der er brugt hvedemel i jævningen).
9. Smag til med salt og peber.
10. Hæld saucen over kyllingefiléterne og server straks.

### **Servering:**

Retten serveres med kogte kartofler og grøntsager, f.eks. bønner eller broccoli.

<b>Næringsindhold pr. person</b>	
Energi	925kJ/220kcal
Fedt	9,7g
Kulhydrat	7,0g
- heraf tilsat sukker	-
Kostfibre	1,0g
Protein	25,8g

Kødretter - K



Livsstilscentret  
Brødstrup Sygehus