

Shepardspie med kylling

4 personer

Ingredienser

4 stk. Danpo filete
Danpo filet skåret i tern
Olie eller smør til stegning
1 løg
350 g svampe, gerne forskellige
Salt, peber
1 ds. hakkede tomater
1½ dl madlavningsfløde
250 g skrællede kartofle
250 g skrællede/skrubbede jordkokker
1 æg
75 g revet ost
Salt, peber

Tilberedning

Skær kartofler og jordkokker i mindre stykker og kog dem møre i usaltet vand. Hæld vandet fra og damp dem tørre. Svits kyllingetern og hakket løg i olie eller smør.

Skær de største svampe i mindre stykker. Tilsæt svampene og svits i endnu et par minutter. Kom tomat samt fløde ved, kog op og smag til med salt og peber.

Hæld kyllingestuvningen i et ovnfast fad eller portionskokotter. Mos kartofler og jordkokker og rør dem sammen med æg og revet ost. Kom mosen hen over kyllingestuvningen som låg og sæt fadet i ovnen ved 200°C i ca. 20 min.

Energi pr. person: 2660 kJ (633 kcal)

Energifordeling: Fedt 29%, Protein 34%, Kulhydrat 37%



Her kan du naturligvis også bare bruge kyllingetern eller strimler.