

STEKT KYLLING (4 porsjoner)

250 g kokt kylling
150 ml lys saus
15 g smør
25 g Nutrison Powder eller tørrmelk
12 g Nutilis fortykningsmiddel (ca. 4 måleskjeer)

Lys saus

10 g margarin
15 g hvetemel
1 1/2 dl kyllingkraft

Lag lys saus fra oppskriften over. Ha kyllingen, smøret, Nutrison Powder/tørrmelk og sausen i en food-prosessor og bland ingrediensene til en jevn konsistens. Tilsett Nutilis og bland sammen til en glatt masse. La massen stå i 60 sekunder. Del blandingen i passe porsjoner, og form til kaker som du steker i stekepanne på svak varme til kakene er gylne på begge sider. Når kakene er avkjølt kan du fryse dem ned. Når maten skal brukes tiner du den på en tallerken i kjøleskapet. Varm maten opp til påkrevet temperatur.

Næringsinnhold pr. porsjon med sausen à 150 g:

Energi: 192 kcal (807 kJ)
Protein: 21,0 g
Kostfiber: 0,5 g
Vitamin A: 103 µg
Vitamin D: 0,8 µg



STEKT KYLLING

