



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Citruskrydret kyllingelårsteak og pasta i cremet sauce med spinat og tomat

Flødesauce

½ stk løg
2 stk tomater
1 dl piskefløde
½ pose hønsebouillon
50 g babyspinat

Pasta

200 g pasta
1 dl kogevand ^b

Citruskrydret kyllingelårsteak

350 g kyllingelårsteak
½ pose citruskrydderi
½ spsk smør ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Forberedelse til sauce:** Pil og hak løg fint. Skyl tomat og spinat og skær tomaterne i grove tern.
- 2. Pasta:** Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog. Tilbered pastaen som anvist på pakken. Gem lidt af pastavandet.
- 3. Citruskrydret kyllingelårsteak:** Varm en pande op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Steg kyllingen ca. 3 min. på hver side til den er gennemstegt. Tilsæt smør og krydr med citruskrydderi mod slutningen af stegetiden. Tag smør fra panden på en ske og hæld over kyllingen. Læg kyllingen på en tallerken og lad den hvile indtil servering.
- 4. Flødesauce:** Kom løg og tomat på panden og steg i smørret ca. 2 min. (se tip). Vend fløde og bouillon i og lad det hurtigt koge op. Skru ned til lav varme og lad saucen småkoge et par min. Justér til den ønskede konsistens med pastavand. Vend spinaten i og smag til med lidt salt og peber.
- 5.** Skær kyllingen i skiver før servering.



TIPS!

Ønsker du en fyldigere flødesauce kan du tilsætte lidt mel i smørret mens løg og tomat steges. Vend gerne pastaen i saucen før servering.