



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sitruskrydret kyllinglårfilet og pasta i kremet saus med spinat og tomat

Fløtesaus

1 stk sjalottløk
2 stk tomater
50 g spinat
½–1 pakke kokestabil
matfløte
1 pakke hønsebuljong
2 dl pastavann ^B

Pasta

200 g linguine

Sitrusstekt kyllinglår

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn
½–1 pakke sitruskrydder
1 ss smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til pastaen.
2. **Fløtesaus:** Skrell og finhakk løken. Skyll tomaterne og spinaten, og kutt tomaterne i grove terninger.
3. **Pasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Ta vare på omtrent 2 dl av pastavannet før pastaen siles.
4. **Sitrusstekt kyllinglår:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gjennomstekt. Ha i 1 ss smør og krydre med sitruskrydderet mot slutten av steketiden. Øs smøret over kyllingen med en skje. Ha kyllingen over på en tallerken, og la den hvile frem til servering.
5. **Fløtesaus, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme. Stek løken og tomaterne i smøret etter kyllingen i omtrent 2 minutter (se tips). Vend inn fløten og buljongen, og gi det hele er raskt oppkok. Skru ned til lav varme, og la sausen småkoke et par minutter. Spe med pastavannet til ønsket konsistens. Vend inn spinaten og smak til med litt salt og pepper.
6. Skjær kyllingen i skiver før servering.



TIPS!

Ønsker dere en fyldigere fløtesaus kan man tilsette litt hvetemel i smøret når løken og tomaten stekes. Vend gjerne pastaen inn med fløtesausen før servering.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ