



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pasta og grønn pesto med kyllingfilet, bakt rødløk, stekt sitron og asparges

Bakt rødløk

1 stk rødløk
1 pose hvitvinseddik 30ml
1 ts sukker ^B
1 ss smør* ^B

Pasta

200 g linguine
1 pakke pesto

Kylling og asparges

250 g asparges
1 stk sitron
300 g sous vide-kyllingfilet
med sitron og pepper

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Bakt rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tykke båter. Legg båtene i en ildfast form, og ha over eddiken, 1 ss smør og 1 ts sukker. Bak løken i ovnen i omtrent 20 minutter. Flak løken fra hverandre ved servering.
3. **Pasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Hell vannet av den ferdigkokte pastaen, og vend inn pestoen rett før servering.
4. **Kylling og asparges:** Skyll aspargesene, brekk av den nederste trevlete delen, og kutt aspargesene i mindre stykker. Del sitronen i to. Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek sitronen med snittflaten ned i omtrent 2 minutter, eller til den er gyllen. Legg sitronen til side, og ha i litt ny olje i pannen. Stek kyllingen i omtrent 2 minutter på hver side, til den er gyllen. Legg den så over i den ildfaste formen sammen med løken når det gjenstår omtrent 5 minutter av løkens steketid.
5. **Kylling og asparges, fortsettelse:** Ha litt ny olje i stekepannen om det trengs, og stek aspargesen under omrøring i 2 minutter. Krydre med litt salt og pepper, og skvis over litt saft fra den stekte sitronen.
6. Kutt kyllingen i skiver. Topp pesto-pastaen med kyllingen, aspargesen og den bakte rødløken. Server resten av sitronen til retten.



TIPS!

Kutt rødløken i tynne båter. Kok opp eddiken, 2 ss sukker og 1 dl vann i en liten kjele, og vend inn løken. Kraften i kyllingpakken kan vendes inn med pastaen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivennlia alternativ