



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Sous vide kyllingfilet med pasta, spinatsaus, bakt fennikel og rødløk

Pasta

200 g pasta mezze maniche

Grønnsaker og kyllingfilet

1 stk fennikel

½ stk rødløk

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

Spinatsaus

1 pakke grønnsaksbuljong

100 g spinat

1 pakke Grana Padano

1 dl vann ^B

1 ss smør* ^B

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2. **Pasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken.

3. **Grønnsaker og kyllingfilet:** Skyll fennikelen og skrell rødløken, og kutt dem i tynne båter. Legg kyllingen, løken og fennikelen i en ildfast form, og ha over litt olje, salt og pepper. Stek det i ovnen i 10-13 minutter, til kyllingen er gjennomvarm og grønnsakene er gylne.

4. **Spinatsaus:** Kok opp 1 dl vann sammen med buljongen. Skyll og hakk spinaten grovt, og ha den og 1 ss smør i den kokende buljongen. La det småkoke på lav varme i omtrent 3 minutter. Riv Grana Padano-osten på et rivjern, og ha den i sausen. Kjør det hele sammen med en stavmikser, eller i en blender. Smak til med salt og pepper, og la sausen stå på svak varme frem til servering.



TIPS!

Er det grønne skudd på fenniklene kan disse hakkes og brukes som topping ved servering. Vend kraften fra kyllingpakken inn med den ferdigkokte pastaen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsriktig alternativ