



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Citruskryddad kycklinglårfilé med krämig linguine, tomat och spenat

Pastasås

Gul lök 1 st
 Tomat 1 st
 Vispgrädde 1 dl
 Kycklingbuljong 1 påse
 ● Vatten 1 dl
 ● Salt 1 krm
 ● Svartpeppar 1 krm
 Babyspenat 50 g

Pasta

Linguine 200 g

Citrusstekt kycklinglårfilé

Kycklinglårfilé 300 g
 Citrus mix ½ påse
 ● Olja ½ msk
 ● Smör* ½ msk

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör*,
 Svartpeppar, Vatten

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 3.
2. **Pastasås:** Finhacka gul lök. Dela tomat i grova tärningar.
3. **Pasta:** Koka linguine enligt anvisning på förpackningen. Spara ca 1 dl av pastavattnet när du håller av pastan.
4. **Citrusstekt kycklinglårfilé:** Hetta upp lite olja i en stekpanna. Stek kycklinglårfilé ca 4 min på varje sida, tills den är genomstekt. Lägg i smör och krydda med citrus mix mot slutet av stektiden. Ösa smöret över kycklingen med en sked. Lägg upp på ett fat och spara stekpannan.
5. **Pastasås:** Hetta upp den använda stekpannan. Stek lök och tomat i smöret efter kycklingen ca 2 min.
6. Vispa ner vispgrädde och kycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 3 min. Späd med det sparade pastavattnet till önskad konsistens. Vänd ner babyspenat och smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Blanda ner avhållad pasta i pastasåsen. Servera citronstekt kycklinglårfilé (se tips!) med krämig linguine.

TIPS! Har du tid? Skär kycklingen i skivor före servering.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ