



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25-35 min    👤 2 porsjoner

GL 121\_2

# Kremet spicy umami pasta med pannestekt kyllinglårfilet, pak choy og peanøtter

## Kremet spicy umami pasta

200 g mezze maniche  
 1 stk sjalottløk  
 1 stk hvitløksfedd  
 1 bunt gressløk  
 1 pakke spicy umami  
 1 pakke kokestabil matfløte  
 ½-1 pakke Grana Padano  
 ½-1 pakke peanøtter  
 1 ss smør\* <sup>B</sup>  
 2-3 dl pastavann <sup>B</sup>

## Kylling

320 g utbenet kyllinglår  
 u/skinn

## Tilbehør

1 stk pak choy  
 1 dl pastavann <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>salt <sup>B</sup>pepper <sup>B</sup><sup>B</sup> Basisvare

- Kremet spicy umami pasta, forberedelse:** Tilbered pastaen som anvist på pakken, men ta vare på 3 dl av kokevannet før pastaen siles. Skrell og kutt sjalottløken og hvitløken i tynne skiver. Skyll og kutt gressløken i tynne ringer.
- Kylling:** Varm opp en stor stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Krydre kyllingen med litt salt og pepper, og stek den i omtrent 3 minutter på hver side, eller til den er gylden og gjennomstekt. Legg kyllingen over på fjøla, la den hvile i 5-6 minutter, og kutt den i skiver før servering.
- Kremet spicy umami pasta:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje og 1 ss smør. Stek løken og hvitløken under omrøring i omtrent 3 minutter, eller til det er lett gyllent. Tilsett umami pasten, og stek det hele videre i 3 minutter til. Hell på fløten og omtrent 2 dl av pastavannet, gi sausen et oppkok, og la den småkoke i 3 minutter, til den tykner litt.
- Tilbehør:** Skyll og del pak choyen i to gjennom stilkfestet (se tips). Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek pak choyen med snittflaten ned i 2 minutter. Snu dem, øs over omtrent 1 dl pastavann, legg på et lokk og la pak choyen dampe i 2 minutter. Krydre eventuelt med litt salt.
- Kremet spicy umami pasta, fortsettelse:** Finriv Grana Padanoen på et rivjern, og vend osten og den ferdigkokte pastaen inn i sausen. Spe eventuelt med mer av pastavannet, smak til med salt, og topp med gressløken og peanøttene ved servering.

## TIPS!

Hvis dere vil spare litt oppvask kan pak choyen kokes i vannet med pastaen de 3 siste minuttene av pastaens koketid.

\* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernæringsalternativ