



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

# Kylling parmigiana med fuldkornspasta og gulerodsstave

## Det skal du bruge

280 g kyllingebryst  
30 g rasp  
1½ fed hvidløg  
1 stk gul peber  
50 g revet ost  
1 dåse hakkede tomater  
1 pk tanelli ost  
1 stk æg  
½ pk basilikum, frisk  
200 g fuldkornspasta  
½ tsk oregano  
2 stk gulerødder

## Det skal du have

salt <sup>b</sup>  
olie <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
olivenolie <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
2. **Pasta:** Kom pastaen i letsaltet kogende vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
3. **Tomatsauce:** Pil hvidløg og hak det fint. Fjern kernerne fra peberfrugten og skær den i tern. Varm en gryde op med lidt olivenolie og steg hvidløget og peberfrugt 1-2 min. uden at det tager farve. Tilsæt tomat, oregano, salt og peber og lad det småsimre 10-12 min. Hak basilikum groft og kom i til sidst.
4. **Kylling parmigiana:** Læg kyllingebrysterne på et skærebræt og rids dem på langs med en kniv ca. ½ cm dybt. Bank dem med en kødhammer eller kasserolle, så de bliver ca. 1 cm tykke over det hele. Krydr med salt og peber. Pisk æg sammen i en skål og vend kyllingen i, så det hele er dækket. Riv osten og bland halvdelen med rasp. Panér kyllingen i raspen. Varm en stegepande op med olie. Steg kyllingen 2-3 min. på hver side.
5. Kom tomatsauce i et ovnfast fad og læg kyllingen der på. Drys resten af osten og den revet ost over. Bag i ovnen 10-12 min. til osten har fået lidt farve.
6. **Gulerodsstave:** Skræl gulerødder, skær top og bund af og skær dem i stave.
7. Servér retten med pasta til.