



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25-35 min 👤 2 porsjoner

GL 114_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* ^B
2-3 dl pastavann ^B

Kylling

320 g utbenet kyllinglår
u/skinn

Tilbehør

1 stk pak choy
1 dl pastavann ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

- 1. 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.
- 2. 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 gyllen og gjennomstekt. Legg kyllingen over på fjøla, la den hvile i 5-6 minutter, og kutt den i skiver før servering.
- 3. 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.
- 4. 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.
- 5. 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