



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min    👤 2 porsjoner

GL 001\_2

# 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 <sup>B</sup>

1 ss smør\* <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 allergivenlig alternativ