



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pasta med kylling og spinat i fløtesaus

Pasta

200 g casarecce

Kylling og spinat i fløtesaus

1 stk gul løk

1 stk hvitløksfedd

2 stk gulrøtter

1 stk sitron

50 g spinat

300 g kyllingbryst

1 pakke kokestabil matfløte

1 pakke hønsebuljong

2 ss hvetemel* ^B

1 dl pastavann ^B

Servering

1 stk Grana Padano

salt ^B

pepper ^B

olje ^B

^B Basisvare

1. Pasta: Tilbered pastaen som anvist på pakken. Ta vare på omtrent 1 dl av pastavannet.

2. Kylling og spinat i fløtesaus: Skrell løken, hvitløken og gulrøttene, og skyll sitronen og spinaten. Kutt løken, hvitløken og gulrøttene i skiver, og finriv skallet (kun det gule) fra sitronen. Snitt kyllingen på tvers nesten helt igjennom, og brett den ut. Bland 2 ss mel, sitronskallet, litt salt og pepper på en tallerken, og vend kyllingen i melblandingen. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 2-3 minutter på hver side, og løft den deretter over på en tallerken.

3. Kylling og spinat i fløtesaus, fortsettelse: Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken, hvitløken og gulrøttene i omtrent 1 minutt. Vend inn spinaten og stek videre i 1 minutt. Tilsett matfløten, buljongen og 1 dl av pastavannet, og kok opp. Ha kyllingen i sausen og la det hele småkoke på lav varme i omtrent 4 minutter. Smak til sausen med saft fra sitronen, salt og pepper. Skjær kyllingen i skiver før servering.

4. Servering: Riv Grana Padano-osten på et rivjern, og topp retten med den.



TIPS!

Skjær kyllingen i skiver før servering.

* Du kan bytte ut inngrediensen mot et allernæringsalternativ