



Mezze Maniche med kylling, cremet sauce og ristede grønsager

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

1 stk fennikel
2 stk gulerødder
200 g pasta
1 pk tanelli ost
300 (420)* g kyllingeinderfilet
¼ pose timian/rosmarin
blandning
1 fed hvidløg
½ pose hønsebouillon
50 g babyspinat

Det skal du have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b
mel* ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 225°C. Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
2. **Ristede grøntsager:** Skær fennikel i mindre stykker. Skræl gulerod og skær i tern. Vend det med lidt olie, salt og peber og læg på en bageplade med bagepapir. Bag i ca. 12 min. til det er mørt.
3. **Mezze Maniche:** Kom pastaen i gryden og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den. Hæld vandet fra, men gem 1½ dl til saucen.
4. **Kylling i cremet sauce:** Riv osten fint. Del kyllingestykkerne på midten og krydr dem med salt og peber. Varm en stegepande op med lidt olie. Steg kylling med timian/rosmarin og presset hvidløg ca. 4 min. Tilsæt 1 tsk mel og rør rundt. Hæld 1¼ dl kogevand og bouillon i og kog i 3 min. Tag panden fra varmen og rør ⅓ af det revede ost i.
5. **Anret:** Vend grøntsager og pasta op i saucen. Tilsæt evt. lidt mere vand til passende konsistens. Top med babyspinat og mere revet ost.

Billedet kan afvige noget fra opskriften.