



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 25 - 35 min 👤 2 porsjoner

Kyllingfilet og fullkornspasta i persillesaus, servert med chilibakte cherrytomater og ruccola

Cherrytomater og kylling

250 g cherrytomater
300 g sous vide-
kyllingfilet med sitron
og pepper
1 pakke chiliflak
🏠 ½ ss olivenolje

Pasta

200 g fullkornspenne

Persillesaus

50 g spinat
1 bunt bladpersille
1 stk hvitløksfedd
1 pakke hønsebuljong
½ stk sitron
🏠 1 dl pastavann
🏠 1 ts smør*

Topping

30 g ruccola
1 stk gulbete
½ stk sitron

🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til pastaen i punkt 3.
- 2 **Cherrytomater og kylling:** Skyll cherrytomatene, og legg dem i en stor ildfast form. Vend inn ½ ss olivenolje og litt salt og pepper, og stek tomatene i ovnen i omtrent 10 minutter.
- 3 **Pasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken.
- 4 **Persillesaus:** Skyll spinaten og persillen, og skrell hvitløken. Legg spinaten i et dørslag, og kok den sammen med pastaen i ett minutt. Ha spinaten over i et litermål sammen med persillen, hvitløken, buljongen og 1 ts smør. Kjør det hele sammen med en stavmikser til en glatt krem. Spe med omtrent 1 dl pastavann, eller til ønsket konsistens, og smak til med salt, pepper og saft fra halve sitronen.
- 5 **Cherrytomater og kylling, fortsettelse:** Ta kyllingen ut av pakken og del den på langs (ta vare på kraften i pakken). Legg kyllingen i formen med tomatene i ovnen etter 10 minutter, og ha kraften fra kyllingen og chiliflakene over tomatene. Stek det hele videre i ovnen i omtrent 10 minutter. Kutt kyllingen i skiver før servering.
- 6 **Topping:** Skyll ruccolaen og skrell gulbeten. Kutt gulbeten i tynne skiver, og ha dem i en skål med resten av saften fra sitronen og litt salt og pepper. Vend persillesausen inn med pastaen, og spre den på tallerkener. Topp med tomatene, kyllingen, beten og ruccolaen.

Tips fra kokken: Server kraften i formen fra tomaten og kyllingen til retten, eller vend den inn med pastaen og persillesausen. Det går fint om persillesausen ikke er varm, den blir varm når den vendes med pastaen.

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ