



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kyllingebolognese med fuldkornspasta og fintsnittet grønt

Det skal du bruge

200 g fuldkornspasta
½ stk løg
1 fed hvidløg
½ stk squash
300 g hakket kylling
200 g revet gulerod
1 dåse cherrytomater
½ pose grøntsagsbouillon
1 pose fennikel/peber mix
½ pk bredbladet persille
1 tsk sukker ^b
1 dl vand ^b

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

1. Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
2. **Fintsnittet grønt:** Pil og hak løg og hvidløg fint. Skyl squash og riv i tynde strimler enten med en spiralizer, på et mandolinjern eller den grove side af et rivejern.
3. **Kyllingebolognese:** Opvarm en gryde med lidt olie og steg løg og hvidløg i 1 min. Tilsæt kødet og halvdelen af squash og gulerod og brun det godt. Tilsæt dåsetomat, bouillon, krydderi, sukker og vand og bring saucen i kog. Skru ned til svag varme, læg låg på gryden og lad det småkoge i ca. 10 min. Smag til med salt og peber.
4. **Grøntsagspasta:** Skyl og hak persille. Vend det i pastaen sammen med resten af den revne squash og gulerod. Dryp med lidt olie.
5. Anret grøntsagspasta og bolognese i dybe tallerkener eller servér dem hver for sig.