



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 MIN. TILBEREDNING

Lynstegt kylling med rucola

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

250 g spaghetti, fuldkorn
2 spsk pinjekerner
 $\frac{2}{3}$ stk hvidløg solo
300 (420)* g kyllingeinderfilet
2 spsk balsamico lys
30 g soltørrede tomater
50 g rucola salat
25 g salatost i kryddermarinade

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog pasta ca. 10 min. i letsaltet vand.
- 2 Rist pinjekernerne på en tør pande. Pil og hak hvidløg.
- 3 Varm olie på en pande ved god varme **TIP:** Brug evt olien fra salatosten. Krydr kyllingen med salt og peber og brun af på alle sider. Skru ned til middel varme og steg til kyllingen er netop gennemstegt ca. 10 min. i alt.
- 4 Tilsæt hakket hvidløg og balsamico de sidste 2 min. af stegetiden. Tilsæt soltørrede tomater i strimler og smag til med salt og peber.
- 5 Skyl og tør rucola. Vend pasta og rucola med kyllingen, drys ostetern og pinjekerner over og servér.

Allergener

Gluten, Hvede, Mælk, Nødder, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.308 kj / 791 kcal
(3.572 kj / 854 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 24,6 (25,2)* g
heraf mættede fedtsyrer 3,8 (4,0)* g

Kulhydrat 85,2 g
heraf sukkerarter 4,3 g

Protein 57,2 (71,6)* g

Salt 1,6 g

Kostfibre 11,4 g