



2 PORTIONER



2 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pasta med cremet kyllingekød og salat

Det skal du bruge

200 g pasta
1 stk løg
50 g babyspinat
300 g hakket kylling
1 pose hønsebouillon
½ pose oregano
1 dl creme fraiche
1 stk hjertesalat
1 stk tomat

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Pasta: Kog pastaen som anvist på pakken. Hæld vandet fra, men gem ca. ½-1 dl af kogevandet.
- 2** Pil og hak løg fint. Skyl og tør spinaten.
- 3** **Cremet kyllingekød:** Varm en gryde op til middelhøj varme og tilsæt lidt olie. Kom kyllingekødet på i ét stykke og steg ca. 2 min. på hver side, så det får noget farve. Del det nu fra hinanden med grydeskeen. Tilsæt løg og steg videre til kødet er gennemstegt og løget er blankt. Tilføj bouillon, oregano, creme fraiche og pastavand. Bring i kog, skru ned til lav varme og lad det småkoge til resten af retten er klar. Hvis det bliver for tørt/tykt kan du tilsætte lidt mere vand.
- 4** **Salat:** Del salaten på langs, skyl den indvendig og hak groft. Skyl tomat og skær i grove tern. Bland salaten og tomaterne med 2 tsk olivenolie og lidt salt og peber.
- 5** **Servering:** Vend spinaten i kyllingekødet og smag til med salt og peber lige før servering.

Tips:

Vend gerne den færdigkogte pasta i den cremede sauce med kyllingekødet.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

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:	3.065 kj / 733 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	23,7 g
heraf mættede fedtsyrer	8,4 g
Kulhydrat	81,0 g
heraf sukkerarter	10,4 g
Protein	48,8 g
Salt	2,0 g
Kostfibre	5,7 g