



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingpasta med fullkornspenne, spinat og revet Grande Premium

Pasta

100–200 g fullkornspenne

Pastasaus med kylling og grønnsaker

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
50 g spinat
1 stk tomat
300 g kyllingkjøttdeig
1 pakke urtemiks
1 pakke tomatpuré
1 pakke grønnsaksbuljong
1 flaske moste tomater
125 g grønne erter
1 ts olje ^B
2 dl vann ^B

Servering

½ pakke revet Grande Premium
1 pakke chiliflak

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kokt pasta: 100 g
Tomatsaus med kylling og grønnsaker: 350 g
Ost: 1 ts
Energiinnhold: ca. 440 kcal.

1. Pasta: Tilbered pastaen som anvist på pakken.

2. Pastasaus med kylling og grønnsaker: Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skyll og tørk spinaten, og kutt tomaten i terninger.

3. Pastasaus med kylling og grønnsaker, fortsettelse: Varm opp en vid kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingkjøttdeigen, løken og hvitløken i et par minutter. Krydre med urtemiksen, salt og pepper. Ha i tomatpuréen, og stek videre i et par minutter. Vend inn grønnsaksbuljongen og de fleste tomatene. Skyll tomatflasken med 2 dl vann, og ha det i kjelen. Kok opp, og la kjøttsausene småkoke i omtrent 5 minutter. Vend inn de grønne ertene, spinaten og tomattingene et par minutter før servering. Smak til med salt og pepper.

4. Servering: Topp retten med den revne Grande Premium-osten og chiliflakene.

TIPS!

Stek kyllingen for seg selv i en stekepanne sammen med hvitløk. Vend den inn i pastaen et par minutter før servering.