



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kyllingpasta med fullkornslinguine og feta- og spinattopping

Fullkornslinguine

100–150 g fullkornslinguine

Kyllingpasta

1 stk rødløk

1 stk squash

300 g sous vide-kyllingfilet med sitron og pepper

1 pakke tomatpuré

1 pakke tomatsausbase

½ pakke kryddermiks med fennikel og pepper

1 ts olje ^B

1 dl pastavann ^B

Feta- og spinattopping

50 g spinat

50–100 g fetaost

1 pakke chiliflak

½ ss olivenolje ^B

salt ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Pasta: 100 g Grønnsaksaus med kylling: 350 g

Energiinnhold: ca. 450 kcal.

For deg som registrerer middagen i Roedeappen: 1. Søk etter oppskrift. 2. Legg inn antall porsjoner (ikke mengde i gram).

1. **Fullkornslinguine:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Spar på 1 dl av pastavannet til sausen.

2. **Kyllingpasta:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Skyll og kutt squashen i terninger. Kutt kyllingen i terninger. Ta vare på kraften i kyllingpakken.

3. **Kyllingpasta, fortsettelse:** Varm opp en vid kjele eller en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og squashen i 2–3 minutter. Ha i kyllingen og tomatpuréen, og stek videre i 2–3 minutter. Tilsett tomatsausbasen, kraften fra kyllingpakken, 1 dl pastavann og kryddermiksen. Kok opp, og la sausen småkoke i 6–8 minutter. Smak til med litt salt og eventuelt mer av kryddermiksen.

4. **Feta- og spinattopping:** Skyll og tørk spinaten. Bland spinaten med fetaosten og litt olivenolje i en skål. Bland inn chiliflakene, eller server dem til retten. Topp retten med feta- og spinattoppingen.

5. God middag!



TIPS!

Tilsett gjerne en skvett matfløte for en mer kremet saus. Du kan også finrive litt sitronszest over pastaen, for et deilig sitrussting.