



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Cajun kyllingpasta med fullkornslinguine og feta- og spinattopping

Fullkornslinguine
100–150 g fullkornslinguine

Cajun kyllingpasta
1 stk rødløk
1 stk squash
300 g Cajun sous vide-kyllingfilet
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).

TIPS!

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

- 1. Fullkornslinguine:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Spar på 1 dl av pastavannet til sausen.
- 2. Cajun kyllingpasta:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Skyll og kutt squashen i terninger. Kutt kyllingen i terninger. Ta vare på kraften i kyllingpakken.
- 3. Cajun 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!**