



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Pasta med cajunkylling og spinatsaus, bakt fennikel og rødløk

## Pasta

200 g pasta mezze maniche

## Cajunkylling med grønnsaker

1 stk fennikel

½ stk rødløk

300 g Cajun sous vide-kyllingfilet

## Spinatsaus

1 pakke grønnsaksbuljong

100 g spinat

1 pakke Grana Padano

1 ss smør <sup>B</sup>

1 dl vann <sup>B</sup>

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

<sup>B</sup> Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft.

2. **Pasta:** Tilbered pastaen som anvist på pakken.

3. **Cajunkylling med grønnsaker:** Skyll og kutt fennikelen i tynne båter. Skrell og kutt rødløken i tynne båter. Legg kyllingen, løken og fennikelen i en ildfast form og stek det i ovnen i omtrent 10 minutter, til kyllingen er gjennomvarm og grønnsakene har fått en lett skorpe.

4. **Spinatsaus:** Kok opp 1 dl vann sammen med buljongen. Skyll og hakk spinaten grovt før den tilsettes i den kokende buljongen. La sausen småkoke på lav varme i omtrent 3 minutter. Kjør sausen sammen i en blender eller med en stavmikser, og blend inn 1 ss smør og osten. Smak til med salt og pepper. La sausen stå på svak varme frem til servering.

5. **Servering:** Fordel spinatsausen i skåler. Legg over pastaen, kyllingen og grønnsakene. Vel bekomme!



## TIPS!

Er det grønne skudd på fenniklene kan disse hakkes og brukes som topping ved servering. Kraften fra kyllingen og grønnsakene kan brukes til å smaksette sausen.