



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

🕒 15-20 min 👤 2 porsjoner

GL 003_2

Linguine med kyllingfilet og tomat, hvitløksbakt brokkoli og Grana Padano

Hvitløksbakt brokkoli

½–1 stk brokkoli
1 stk hvitløksfedd

Kyllingfilet og tomat

2 stk tomater
300 g Cajun sous vide-
kyllingfilet
1 pakke balsamicovinaigrette
2 ss soyasaus ^B

Fullkornslinguine

200 g pasta
1 ss smør ^B

Til servering

1 stk Grana Padano

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olivenolje ^B

^B Basisvare

1. Sett stekeovnen på 230 grader varmluft. Kok opp lettsaltet vann i en kjele til pastaen.
2. **Hvitløksbakt brokkoli:** Kutt brokkolien i små buketter, og skrell og kutt stilken i skiver. Skrell og finhakk hvitløken. Fordel brokkolien og hvitløken utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek brokkolien i ovnen i 10–15 minutter.
3. **Kyllingfilet og tomat:** Skyll og kutt tomatene i grove biter. Ha kyllingen, kraften fra pakken og tomatene i en stor ildfast form. Tilsett balsamicovinaigretten og 2 ss soyasaus. Stek kyllingen og tomatene i ovnen i omtrent 15 minutter, eller til kyllingen er gjennomvarm.
4. **Fullkornslinguine:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Hell vannet av den ferdigkokte pastaen, og vend inn 1 ss smør.
5. **Til servering:** Finriv Grana Padano-osten på et rivjern. Topp retten med osten og litt olivenolje, og server slyen fra formen til retten.



TIPS!

La kyllingen hvile i 5 minutter før den skjæres i skiver.