



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pastasalat og kyllingkjøttboller med spinatpesto, stekt spisskål og fennikel

Kyllingkjøttboller

300 g kyllingkjøttdeig
½–1 pakke kryddermiks med sennep og dill

Syltet rødløk

1 stk rødløk
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvins- eller rødvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Pastasalat

100 g mezze maniche
1 stk fennikel
½ stk spisskål

Spinatpesto

50 g spinat
1 stk hvitløksfedd
1 pakke cashewnøtter
1 dl olje ^B

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1. Kyllingkjøttboller:** Ha kjøttdeigen i en bolle sammen med kryddermiksen, og kna deigen godt sammen (se tips). Rull ut små boller av deigen.
- 2. Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, vend inn rødløken, og la den trekke i laken frem til servering.
- 3. Pastasalat:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Skyll fennikelen, og fjern det ytterste laget på spisskålen. Kutt fennikelen i tynne skiver, og del kålen i 2–3 båter gjennom stilkfestet. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kålen i omtrent 3 minutter på hver snittflate, eller til den er gyllen. Krydre med litt salt og pepper, og ha kålen over på et fat.
- 4. Kyllingkjøttboller, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra forrige punkt til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttbollene under omrøring i omtrent 4 minutter, eller til de er gjennomstekte.
- 5. Spinatpesto:** Skyll spinaten og skrell hvitløken. Ha spinaten over i et dørslag som får plass i pastakjelen. Ha dørslaget med spinaten oppi det kokende vannet med pastaen, og kok den i 2 minutter, eller til den har falt litt sammen. Ha spinaten i et litermål sammen med hvitløken, 1 dl olje og cashewnøttene. Kjør det hele sammen til en jevn pesto med en stavmikser, og smak til med litt av syltelaken fra punkt 2, salt og pepper.
- 6. Pastasalat, fortsettelse:** Riv kålbladene fra hverandre, og fordel dem på fatet. Topp med fennikelskivene, den ferdigkokte pastaen, kyllingkjøttbollene og den syltede rødløken. Ringe over pestoen til slutt.



TIPS!

Hvis du vil forenkle oppskriften litt kan løken grovhakkes uten å syltes, og stekes med kjøttdeigen uten å rulle deigen til boller.