



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Stegt kyllingebryst med cremet tomat sauce, rucola og pasta

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt ekstra protein.*

Det skal du bruge

1 stk gulerod
1/2 stk løg
1 fed hvidløg
1/2 dåse hakkede tomater
1/2 pose hønsebouillon
3/4+3/4 tsk oregano
1/2 spsk rød balsamico
200 g pasta
280 (420)* g kyllingebryst
1/2 dl piskefløde
50 g rucola salat

Det skal du selv have

olivenolie ^b
sukker ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
2. **Tomatsauce:** Skræl gulerødder og løg og skær dem i tern. Varm en gryde op med lidt olivenolie og steg løg, gulerødder og presset hvidløg i ca. 3 min. Tilsæt tomat, bouillon, oregano, balsamico, 1/2 tsk sukker og 3/4 dl vand. Kog videre ca. 10 min.
3. Kom pastaen i det kogende vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
4. **Stegt kyllingebryst:** Del kyllingebrysterne på langs og krydr med salt, peber og oregano. Varm en stegepande op med lidt olivenolie. Steg kyllingen i ca. 8 min. på begge sider til den er gennemstegt.
5. Blend tomat sauce med en stavblender, tilsæt fløde og kog den op. Tilsmag med salt og peber.
6. Servér stegte kyllingebryster med cremet tomat sauce og pasta toppet med rucola.