



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Svampepasta med kyllingeinderfilet og grønkål

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

Grøntsager og kylling

100 g champignoner
300 (420)* g kyllingeinderfilet
½ pose timian
100 g snittet grønkål

Pasta

200 g pasta

Sauce

1½ dl piskefløde
½ pose grøntsagsbouillon
½ spsk sojasauce
½ spsk sennep
½ spsk mel ^b
1 tsk sukker ^b

Det skal du have

olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
2. **Grøntsager og kylling:** Skær imens champignon i kvarte. Krydr kødet med timian, salt og peber og skær i mindre stykker ca. 2 cm.
3. **Grøntsager og kylling, fortsættelse:** Varm en stegepande op med 1 spsk olivenolie. Steg kødet ved høj varme i 2 min. Kom grønkål på og steg 1 min. Læg kødet og grønkål på et fad og sæt det til side. Brug panden igen.
4. **Pasta:** Kog pastaen ca. 10 min. efter hvor al dente du ønsker den. Hæld vandet fra, men gem lidt til saucen.
5. **Sauce:** Kom 1 spsk olivenolie mere på panden og steg champignonerne ved høj varme i ca. 4 min. Sænk til middelvarme, tilsæt 1 spsk mel og rør rundt. Tilsæt fløde lidt ad gangen og kom bouillon, soja, sennep og 2 tsk sukker i. Kog i 3 min. Smag til med salt og peber.
6. **Servering:** Kom kød og grønkål i saucen, rør rundt og kog i 2 min. Tilsæt pastaen og 1 spsk af kogevandet og vend det godt rundt.