



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Lynstegt pestokylling med rucola og fuldkornspasta

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

Pasta

200 g fuldkornspasta

Kylling

300 (420)* g kyllingeinderfilet

Pestokylling

1 fed hvidløg
2 spsk lys balsamico
½ glas rød pesto
1 pose saltede mandler

Gulerodsstave

2 stk gulerødder

Anret

50 g salatost i kryddermarinade
30 g rucola salat

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- 1. Pasta:** Kog pastaen som anvist på pakken.
- 2. Kylling:** Varm olie på en pande ved god varme. Krydr kyllingen med salt og peber og brun af på alle sider. Skru ned til middel varme og steg til kyllingen er netop gennemstegt ca. 10 min. i alt.
- 3. Pestokylling:** Pil og hak hvidløg. Kom hvidløg og balsamico ved kyllingen de sidste 2 min. af stegetiden. Tilsæt pesto og smag til med salt og peber. Spæd til med en smule af pastavandet. Hak nødderne groft.
- 4. Gulerodsstave:** Skræl gulerødder, skær top og bund af og skær dem i stave.
- 5. Anret:** Skyl og tør rucola. Vend det sammen med pasta og kylling. Drys ostetern og nødder over og server. **TIP:** Brug evt. olien fra salatosten som ekstra dressing. Spis gulerodsstave til.