



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Pasta puttanesca med kylling

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

35 g grana padano
200 g pasta
½ stk solo hvidløg
¾ dåse hakkede tomater
½ glas kapers
25 g oliven
1 drys basilikum
300 (420)* g kyllingeinderfilet

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 **Puttanesca sauce:** Varm en sauterpande op med lidt olivenolie. Hak hvidløg fint og steg det uden at det tager farve. Tilsæt hakkede tomater. Hak oliven groft, dræn kapers og kom det i saucen. Lad den småsimre i ca. 10 min.
- 3 Kom pastaen i det kogende vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 4 Varm en stegepande op med lidt olie til høj varme. Skær kyllingen ud i små stykker og steg den 2-3 min. så den får lidt farve. Kom den op i saucen og smag til med salt og peber. Kog det sammen i yderligere 2 min.
- 5 Riv Grana osten fint. Pluk basilikum groft.
- 6 Bland pasta, basilikum og halvdelen af osten i saucen og vend det godt sammen. Servér og drys mere ost på toppen.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 2.957 kJ / 707 kcal
(3.221 kJ / 770 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 17,7 (18,3)* g
heraf mættede fedtsyrer 4,6 (4,8)* g

Kulhydrat 78,8 g
heraf sukkerarter 9,0 g

Protein 58,2 (72,6)* g

Salt 1,4 (1,5)* g

Kostfibre 4,9 g