



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Pasta med kylling, citron og basilikum

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.*

200 g fuldkornspasta
2/3 stk solo hvidløg
1/2 stk citron
1 stk tomat
300 (420)* g kyllingeinderfilet
100 g slikærter
3/4 pose basilikum

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog pasta i rigeligt letsaltet vand ca. 10 min.
- 2 Pil og hak hvidløg. Skær tynde skiver af citronskal, brug evt. en kartoffelskræller og pres saften. Del tomat, fjern kerner og skær i tynde strimler.
- 3 Varm lidt olie på en pande ved god varme. Kom kødet på panden og brun på alle sider. Skru ned til middel varme, krydr med salt og peber og steg 4-5 min. på hver side til det er netop gennemstegt. Tag kødet af panden.
- 4 Kom lidt mere olie på panden. Svits hakket hvidløg ved medium varme. Tilsæt citronskal og saft.
- 5 Skyl ærterne i kogende vand og derefter i iskoldt vand. Snit ærterne i små stykker på 1 cm.
- 6 Vend ærter, pasta og kylling i blandingen på panden. Smag til med salt og peber og evt. mere citronsaft.
- 7 Hak basilikum og vend i pastaen sammen med tomatstrimler. Servér straks.

Allergener

Gluten, Hvede

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: 2.338 kJ / 559 kcal
(2.602 kJ / 622 kcal)*

Indhold Pr. portion *(2+)

Fedt 6,5 (7,1)* g
heraf mættede fedtsyrer 1,0 (1,2)* g

Kulhydrat 77,8 g
heraf sukkerarter 7,9 g

Protein 47,2 (61,6)* g

Salt 1,1 (1,2)* g

Kostfibre 14,8 g