



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Kyllingefilet og cremet svampepasta med salat og syltede rødløg

Det skal du bruge

300 g kyllingeinderfilet
200 g pasta
125 g champignoner
½ stk løg
1¼ dl piskefløde
1 spsk sojasauce
1 stk tomat
75 g salatmix toscana
30 g syltede rødløg

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Læg kyllingen i et ovnfast fad, pensl med lidt olie og krydr med salt og peber. Steg i ovnen i 10–12 min. til den er gennemstegt.
- 3 Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 4 Rens og skær svampene i tynde skiver. Pil og hak løget fint. Varm en stegepande op til middelhøj varme. Steg svampene på panden i ca. 3 min. til de har afgivet lidt væske. Kom lidt olie og løg på sammen med svampene og steg i cirka 4 min. Tilsæt fløde og soja og bring det i kog. Smag til med salt og peber.
- 5 Skyl og skær tomaten i tern. Kom tomat, salat og syltet rødløg i en serveringsskål og vend med lidt Olivenolie, salt og peber.
- 6 Bland flødesovsen og den kogte pasta sammen eller servér hver for sig med stegt kylling og salat.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Soja

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: 3.482 kj / 832 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 29,3 g
heraf mættede fedtsyrer 15,9 g

Kulhydrat 86,3 g
heraf sukkerarter 12,6 g

Protein 55,9 g

Salt 3,0 g

Kostfibre 5,6 g