



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Lynstegt kylling med rucola og fuldkornspasta

Det skal du bruge

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

- 200 g fuldkornspasta
- 300 (420)* g kyllingeinderfilet
- 1 pose saltede mandler
- 1½ fed hvidløg
- 2 spsk lys balsamico
- 30 g soltørrede tomater
- 50 g rucola salat
- 40 g salatost i kryddermarinade

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 10-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 2 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 Hak imens nødderne groft. Pil og hak hvidløg. Kom hvidløg og balsamico ved kyllingen de sidste 2 min. af stegetiden. Tilsæt soltørrede tomater og smag til med salt og peber.
- 4 Skyl og tør rucola. Vend det sammen med pasta og kylling. Drys ostetern og nødder over og servér. **TIP:** Brug evt. olien fra salatosten som ekstra dressing.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Nødder, Svovldioxid

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:	3.044 kj / 727 kcal (3.307 kj / 790 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	24,0 (24,6)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,0 (4,2)* g
Kulhydrat	71,7 g
heraf sukkerarter	5,3 g
Protein	56,2 (70,6)* g
Salt	2,0 (2,1)* g
Kostfibre	10,0 g