



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Chicken Grana med grov pasta

Det skal du bruge

280 g kyllingebryst
30 g rasp
½ stk hvidløg solo
50 g revet ost
1 dåse hakkede tomater
35 g grana padano
½ bæger æg pasteuriseret
1 drys basilikum
200 g pasta grov
½ tsk oregano

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 **Pasta:** Kom pastaen i letsaltet kogende vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 3 **Tomatsauce:** Pil hvidløg og hak det fint. Varm en gryde op med lidt olivenolie og steg hvidløget 1-2 min. uden at det tager farve. Tilsæt tomat, oregano, salt og peber og lad det småsimre 10-12 min. Hak basilikum groft og kom i til sidst.
- 4 **Chicken Grana:** Læg kyllingebrysterne på et skærebræt og rids dem på langs med en kniv ca. ½ cm dybt. Bank dem med en kødhammer eller kasserolle, så de bliver ca. 1 cm tykke over det hele. Krydr med salt og peber. Kom dem i en skål og vend æg i, så det hele er dækket. Riv Grana og bland halvdelen med rasp. Panér kyllingen i raspen. Varm en stegepande op med olie. Steg kyllingen 2-3 min. på hver side.
- 5 Kom tomatsauce i et ovnfast fad og læg kyllingen der på. Drys resten af grana og revet ost over. Bag i ovnen 10-12 min. til osten har fået lidt farve.
- 6 Servér Chicken Grana med pasta til.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, 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: 3.402 kj / 813 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 26,1 g
heraf mættede fedtsyrer 8,6 g

Kulhydrat 85,5 g
heraf sukkerarter 11,4 g

Protein 59,0 g

Salt 1,8 g

Kostfibre 14,9 g