



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Cremet pasta med kylling og bacon

Det skal du bruge

200 g pasta grov
300 g kyllingeinderfilet
1 stk squash
50 g babyspinat
100 g bacon
½ tsk timian
1½ dl madlavningsfløde
½ pose bouillon, høns

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Kog pasta al dente i letsaltet vand i ca. 10 min.
- 2 Skær kyllingefileterne i stykker på ca. 3 cm.
- 3 Skyl og halvér squash på langs og skær i tynde skrå skiver. Skyl spinaten grundigt.
- 4 Brun bacon og kylling et par min. på en dyb pande. Krydr med salt og peber og læg det til side.
- 5 Steg squash med timian 1-2 min. ved middel varme. Tilsæt kylling, bacon, fløde, bouillon og ¾ dl vand og bring det hele i kog. Lad det koge 3-4 min.
- 6 Bland pasta og spinat i og smag til med salt og peber. Servér straks.

Allergener

Æg, Gluten, Mælk, Selleri

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
Indhold	Pr. portion
Fedt	20,4 g
heraf mættede fedtsyrer	6,9 g
Kulhydrat	75,4 g
heraf sukkerarter	8,5 g
Protein	55,2 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	14,5 g