



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Cremet pasta med squash og citronglaseret kylling

## Det skal du bruge

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

200 g pasta  
½ stk skalotteløg  
1 fed hvidløg  
½ stk squash  
½ stk rød peber  
½ pakke citruskrydderi  
1½ dl madlavningsfløde  
2 pakker tanelli ost  
1 pakke basilikum, frisk  
300 (420)\* g kyllingeinderfilet  
½ stk citron

## Du skal selv have:

Olivenerolie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 2 **Grønt:** Pil løg og hvidløg. Hak begge dele fint. Skyl squash og peberfrugt og skær i grove tern.
- 3 **Cremet sauce:** Varm en gryde op med lidt olivenolie. Steg løg og hvidløg i 1 min. uden det tager farve. Tilsæt squash og steg i 2 min. Kom madlavningsfløde på og kog uden låg ved medium varm i 5 min. Riv osten og tilsæt halvdelen til sauce. Kom basilikum i og blend sauce med en stavblender. Tilføj peberfrugt til sidst og smag til med salt og peber.
- 4 **Citronglaseret kylling:** Varm en stegepande med lidt olivenolie. Steg kyllingen ved høj varme ca. 2-3 min. på hver side og krydr med salt og peber. Pres citron og kom saften på panden. Lad det kog ind og vend kyllingen undervejs til de er glaseret.
- 5 **Anret:** Bland pastaen i sauce og server med kyllingen til. Drys med resten af osten.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, 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:     | 3.090 kJ / 739 kcal<br>(3.403 kJ / 813 kcal)* |
| Indhold                 | Pr. portion *(2+)                             |
| Fedt                    | 19,4 (20,1)* g                                |
| heraf mættede fedtsyrer | 6,2 (6,5)* g                                  |
| Kulhydrat               | 81,5 (83,1)* g                                |
| heraf sukkerarter       | 9,4 (10,7)* g                                 |
| Protein                 | 59,6 (75,0)* g                                |
| Salt                    | 1,7 (1,8)* g                                  |
| Kostfibre               | 5,2 (5,9)* g                                  |