



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Fettucine con pollo

Det skal du bruge

½ stk rødløg
125 g cherrytomater
50 g babyspinat
300 g kyllingeinderfilet
½ glas pesto
1 g frisk pasta
1 pakke tanelli ost

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 Pil rødløg, halvér og skær i skiver. Skyl og del tomater i halve. Skyl og afdryp spinaten.
- 3 Del kyllingestykkerne i to. Varm en stor stegepande op og steg kyllingen i lidt olie 3-4 min. så de får stegeskorpe. Tilsæt rødløg og steg yderligere et par min. Tilføj pesto, tomater og spinat og tilbered videre i 3-4 min. ved ikke for høj varme. Smag til med peber.
- 4 Kom pastaen i det kogende vand og kog ca. 3 min. Sigt vandet fra, men gem evt. lidt til saucen.
- 5 Vend pastaen sammen med kyllingen og spæd evt. op med lidt kogevand til passende konsistens.
- 6 Servér med revet ost på toppen.

Allergener

Æg, 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: 2.703 kj / 646 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt	18,7 g
heraf mættede fedtsyrer	4,5 g
Kulhydrat	64,2 g
heraf sukkerarter	3,9 g
Protein	55,2 g
Salt	1,2 g
Kostfibre	5,8 g