



2 PORTIONER



5 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
½ glas rød pesto
2 stk gulerødder
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 pesto og smag til med salt og peber. Spæd til med en smule af pastavandet.
- 4 **Gulerødsstave:** Skræl gulerødder, skær top og bund af og skær dem i stave.
- 5 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. Spis gulerødsstave til.

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:	3.293 kj / 787 kcal (3.557 kj / 850 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	28,0 (28,6)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,5 (4,7)* g
Kulhydrat	76,6 g
heraf sukkerarter	9,7 g
Protein	57,3 (71,7)* g
Salt	2,6 (2,7)* g
Kostfibre	10,1 g