



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Pasta puttanesca med kylling

Det skal du bruge

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

1 fed hvidløg
1/2 dåse hakkede tomater
1/2 pakke oliven
1/2-1 glas kapers
200 g pasta
300 (420)* g kyllingeinderfilet
2 pakker tanelli ost
1/2 pakke basilikum, frisk

Du skal selv have:

Olie, Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Bring en gryde med rigeligt letsaltet vand i kog.
- 2 **Puttanesca sauce:** Varm en sautepande op med lidt olivenolie. Hak hvidløg fint og steg det uden at det tager farve. Tilsæt hakkede tomater. Hak oliven groft, dræn kapers og kom det i saucen. Lad den småsimre i ca. 10 min.
- 3 **Pasta:** Kom pastaen i det kogende vand og kog 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 4 **Kylling:** Varm en stegepande op med lidt olie til høj varme. Skær kyllingen ud i mindre stykker og steg 2-3 min. så det får lidt farve. Kom den op i saucen og smag til med salt og peber. Kog det sammen i yderligere 2 min.
- 5 Riv osten fint. Pluk basilikum groft. Bland pasta, basilikum og halvdelen af osten i saucen og vend det godt sammen. Servér og drys mere ost på toppen.

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:	2.964 kj / 708 kcal (3.227 kj / 771 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	18,8 (19,4)* g
heraf mættede fedtsyrer	5,5 (5,6)* g
Kulhydrat	76,4 g
heraf sukkerarter	7,4 g
Protein	58,5 (72,9)* g
Salt	1,6 (1,7)* g
Kostfibre	4,3 g