



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

# Barbecuekylling med pastasalat

## Det skal du bruge

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

2 (3)\* stk kyllingebryster  
1 + 2 spsk bbq sauce  
1/2 pose hønsbouillon  
200 g pasta  
100 g slikærter (sugar snaps)  
1 stk tomat  
1/2 pakke basilikum, frisk  
140 g majserner

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft). Bring en gryde med rigeligt ledsaltet vand i kog.
- 2** **Barbecuekylling:** Læg kyllingebrysterne i et ovnfast fad og smør 1/2 spsk barbecuesauce på hver. Krydr med salt og peber. Bland resten af barbecuesaucen, bouillon og 1 1/2 dl kogende vand sammen og hæld ved kyllingen. Sæt fadet midt i ovnen ca. 20-25 min. Tjek at kyllingen er gennemstegt.
- 3** **Pasta:** Kom pastaen i det kogende vand og kog ca. 10 min.
- 4** **Grønt:** Skold ærterne med kogende vand og skyl dem derefter i koldt vand. Skyl og skær tomat i tern. Skyl og hak basilikum groft. Hæld vandet fra majs. Skær ærterne i 1-2 cm stykker.
- 5** **Pastasalat:** Bland pastaen med tomat, ærter, majs og basilikum. Tilsæt 1 spsk olie, salt og peber og vend rundt.
- 6** Servér pastasalaten til barbecuekylling. Brug væden fra kyllingen som dypelse.

## Allergener

Gluten, Hvede

## 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:	2.873 kj / 687 kcal (3.183 kj / 761 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	12,1 (12,9)* g
heraf mættede fedtsyrer	1,5 (1,7)* g
Kulhydrat	91,8 g
heraf sukkerarter	16,4 g
Protein	52,7 (69,5)* g
Salt	2,0 (2,1)* g
Kostfibre	5,0 g