



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Letcremet fuldkornspasta med kyling, bacon, squash og spinat

Det skal du bruge

200 g fuldkornspasta
300 g kyllingeinderfilet
1 stk squash
50 g babyspinat
75 g bacon
1 pakke citruskrydderi
1/3 pose hønsebouillon
1/2 dl madlavningsfløde

Du skal selv have:

Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Sæt pastaen over i letsaltet vand og kog 10-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 2 Skær kyllingefileterne i stykker på ca. 3 cm. Skyl og halvér squash på langs og skær den i tynde skrå skiver. Skyl spinaten grundigt og lad den dryppe af.
- 3 Brun bacon og kyllingen et par min. på en dyb pande. Krydr med salt og peber og læg det til side.
- 4 Steg squash og citruskrydderi 1-2 min. ved middel varme. Tilsæt kylling, bacon, 1 1/2 dl vand, bouillon og fløde og bring det hele i kog. Lad det simre 3-4 min.
- 5 Kom spinaten i panden og vend pastaen i. Smag til med salt og peber og servér straks.

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: 2.742 kj / 655 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 15,2 g
heraf mættede fedtsyrer 5,0 g

Kulhydrat 72,2 g
heraf sukkerarter 7,3 g

Protein 57,4 g

Salt 2,6 g

Kostfibre 9,9 g