



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Kyllingefilet og cremet svampepasta med salat og syltede rødløg

## Det skal du bruge

300 g kyllingeinderfilet  
200 g pasta  
125 g champignoner  
½ stk løg  
1¼ dl piskefløde  
1 spsk sojasauce  
1 stk tomat  
75 g salatmix toscana  
½ glas syltede rødløg

## Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

## Fremgangsmåde

- 1 Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
- 2 Læg kyllingen i et ovnfast fad, pensl med lidt olie og krydr med salt og peber. Steg i ovnen i 10–12 min. til den er gennemstegt.
- 3 Kog pastaen i rigeligt letsaltet vand i 8-12 min. efter hvor al dente du ønsker den.
- 4 Rens og skær svampene i tynde skiver. Pil og hak løget fint. Varm en stegepande op til middelhøj varme. Steg svampene på panden i ca. 3 min. til de har afgivet lidt væske. Kom lidt olie og løg på sammen med svampene og steg i cirka 4 min. Tilsæt fløde og soja og bring det i kog. Smag til med salt og peber.
- 5 Skyl og skær tomaten i tern. Kom tomat, salat og syltet rødløg i en serveringsskål og vend med lidt olivenolie, salt og peber.
- 6 Bland flødesovsen og den kogte pasta sammen eller server hver for sig med stegt kylling og salat.

## Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk, Soja

## 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: 3.642 kJ / 871 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 29,3 g  
heraf mættede fedtsyrer 15,9 g

Kulhydrat 95,8 g  
heraf sukkerarter 22,8 g

Protein 55,9 g

Salt 2,6 g

Kostfibre 5,3 g