



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

# Lynstegt pestokylling 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  
1 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** **Kylling:** 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** **Pestokylling:** 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** **Anret:** 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:	3.285 kj / 785 kcal (3.549 kj / 848 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	27,9 (28,5)* g
heraf mættede fedtsyrer	4,5 (4,7)* g
Kulhydrat	76,2 g
heraf sukkerarter	9,7 g
Protein	57,2 (71,6)* g
Salt	2,6 (2,7)* g
Kostfibre	10,1 g