



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Stegt salviekylling med italiensk pastasalat

Det skal du bruge

200 g pasta
280 g kyllingebryst
½ pakke salvie, frisk
½ stk rødløg
2 stk tomater
50 g babyspinat
½ pose basilikumolie
½ pakke kruspersille
1 pakke tanelli ost

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Pasta: Tilbered pastaen som anvist på pakken. Høld vandet fra og lad det dryppe af.
- 2** Salviekylling: Del kyllingebrysterne på langs. Pluk salviebladene og hak groft. Krydr kyllingen med salvie, salt og lidt friskkværnet peber. Varm lidt olivenolie op i en stegepande og steg kyllingen ca. 8 min. hele vejen rundt til den er helt gennemstegt.
- 3** Pastasalat: Pil og hak rødløg fint. Skyl tomat og skær i tern. Kom det i en salatskål og bland med babyspinat, basilikumolie og den kogte pasta. Krydr med lidt salt og friskkværnet peber. Hak persille groft og drys over pastasalaten.
- 4** Servering: Servér den nystegte salviekylling med pastasalat og riv Tanelli ost over efter behag.

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:	2.898 kj / 693 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	19,5 g
heraf mættede fedtsyrer	3,8 g
Kulhydrat	76,4 g
heraf sukkerarter	8,2 g
Protein	53,0 g
Salt	1,8 g
Kostfibre	5,7 g