



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Pasta farfalle i kremet paprikasaus med kyllingfilet, paprika og grønnkål

Pasta farfalle

200 g pasta

Kremet paprikasaus med paprika og grønnkål

1 stk sjalottløk

1 stk rød paprika

100 g grønnkål

2-3 dl matfløte

1-2 ss tomatpuré

1 pakke

grønnsaksbuljong

Stekt kyllingfilet

300 g skivet kyllingfilet

🏠 salt

🏠 pepper

🏠 olje

- 1 Pasta farfalle:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Sil vannet av den ferdigkokte pastaen, men spar på omtrent 1 dl av pastavannet.
- 2 Kremet paprikasaus med paprika og grønnkål:** Skrell og finhakk løken. Skyll, rens og kutt paprikaen i terninger. Skyll grønnkålen i kaldt vann.
- 3 Stekt kyllingfilet:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingen i 4-5 minutter, eller til den er gjennomstekt. Krydre med litt salt og pepper, og ha kyllingen over på en tallerken.
- 4 Kremet paprikasaus med paprika og grønnkål, fortsettelse:** Varm opp stekepannen fra punkt 3 til middels høy varme, og ha i litt ny olje. Stek løken og paprikaen i 2-3 minutter, og tilsett 1-2 ss av tomatpuréen. Stek videre i 1 minutt, og rør inn matfløten og grønnsaksbuljongen. Kok opp, og smak til med salt og pepper (se tips). Vend inn grønnkålen, og la sausen småkoke i 1-2 minutter, til grønnkålen har falt litt sammen. Ta stekepannen av varmen, og vend inn pastaen. Spe med litt av pastavannet til den kremede paprikasausen har ønsket konsistens.
- 5 God middag!**

Tips fra kokken: Hvis du ønsker en jevnere saus, kan du mikse sausen sammen med en stavmikser eller blender før du har i grønnkålen.