



Strimlet kyllinglårfilet med pasta i soppsaus, gresskar og spinat

Ovnsbakt gresskar

½ stk flaskegresskar
½ stk sitron

Pasta i soppsaus

200 g mezze maniche
50 g spinat
1 pakke soppsaus

Kylling

1 stk gul løk
350 g utbenet kyllinglår
u/skinn

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

sukker ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
2. **Ovnsbakt gresskar:** Del gresskaret i to på langs, og fjern innmaten med en skje. Skjær av skallet med en skarp kniv, og kutt gresskarkjøttet i omtrent 1 cm tynne skiver. Ha gresskarskivene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt, pepper og sukker. Del sitronen, og klem saften over gresskaret. Stek det hele i ovnen i omtrent 20 minutter eller til det er mørt. Snu på skivene et par ganger underveis i steketiden.
3. **Pasta i soppsaus:** Tilbered pastaen som anvist på pakken. Skyll og tørk spinaten.
4. **Kylling:** Skrell løken, og kutt løken og kyllingen i strimler. Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kyllingstrimlene i 2–3 minutter. Ha i løken, og stek videre i 1–2 minutter. Krydre med salt og pepper.
5. **Pasta i soppsaus, fortsettelse:** Sil vannet av pastaen. Ha soppsausen i pastakjelen, og kok opp. Vend inn spinaten og pastaen (se tips).
6. Nyt måltidet!



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.



TIPS!

Vend kyllingen og gresskaret sammen med pastaen og sausen.