



ONE POT KYLLING MED PASTA OG GRØNTSAGER

4 PERSONER

Retten her giver god tid til at lave alt muligt andet - alle ingredienser skal nemlig i samme fad og så bare i ovnen i en times tid. Det giver samtidig masser af smag til retten at alt tilberedes sammen - kyllingestykkerne bliver meget saftige, mens pasta og grøntsager koges møre i den cremede tomatsauce - det er ren win win!

INGREDIENSER

- 1 pakke kyllingelårmix
- 1 fed hvidløg
- 1 tsk. salt
- Friskkværnet peber
- 400 g pasta penne
- 1 stort løg
- 2 fed hvidløg
- 1 porre
- 2 gulerødder
- 1 ½ dl ærter
- 100 g spinat
- 1 dl hakket frisk basilikum
- 5 dl tomatpassata
- 4 dl hønsfond (koncentreret fond + vand)
- 2 dl fløde
- 2 tsk. oregano

TILBEREDNING

Gnid kyllingeskindet med overskåret hvidløg, drys med salt og peber, og læg kyllingestykkerne til side.

Hæld pastaen i et ovnfast fad. Skær løg og hvidløg i små tern, og skær porre og gulerødder i skiver. Bland løg, hvidløg, porre, gulerødder, ærter, spinat og basilikum med pasta penne. Rør tomatpassata med kyllingefond, fløde, oregano og salt og hæld det over pasta og grøntsager. Fordel kyllingestykkerne ovenpå pasta og grøntsager og læg låg på fadet.

Sæt fadet i ovnen 60 minutter ved 200°C. Fjern låget de sidste 10 minutter af stegetiden, og drys evt. med parmesan.

Pynt med frisk basilikum og server med parmesan og blandet grøn salat.

TIP: One pot kylling med pasta i ovnen kræver et fad med et tætsluttende låg, f.eks. en stegesko. Fadet kan med fordel sættes direkte i kold ovn (øg tilberedningstiden med 5-10 minutter), for at udnytte varmen bedre og spare lidt på energien. På samme måde kan ovnen slukkes 10-15 minutter før fadet tages ud, så eftervarmen udnyttes. Der

2 tsk. salt

Evt. lidt friskrevet parmesan

Frisk basilikum til pynt

*er rigtig meget varme i fadet, så det kan sagtens
tilberedes færdig ved eftervarmen.*