



ONE POT PASTA OG KYLLINGERULLER MED SKINKE, MOZZARELLA OG BASILIKUM

4 PERSONER

Kylling i ovnen og alt tilbehør i én gryde - nemmere bliver det ikke. Kyllingestykkerne er rullet omkring skinke, mozzarella og frisk basilikum, og steges i ovnen sammen mens pasta og grøntsager koger sammen til en nem og velsmagende pastaret.

Serveret med en frisk salat, så er det et nemt måltid med minimal arbejdsindsats.

INGREDIENSER

- 2 hele kyllingelår uden ben
- 2 skiver lufttørret skinke
- 1 kugle frisk mozzarella (125 g)
- 6 blade frisk basilikum
- 1 tsk. salt

- 1 stor gul peberfrugt
- 150 g broccoli
- 150 g squash
- 1 rødløg
- 250 g pasta
- 7 dl vand
- 2 tsk. salt
- 2 spsk. olivenolie
- 2 fed hvidløg

TILBEREDNING

Læg hele kyllingelår uden ben med skindsiden nedad, læg en skive skinke på hvert stykke kylling og fordel ost og basilikumblade på. Fold kødet godt sammen og læg det med sammenføjnngen nedad. Drys med salt på toppen og læg kyllingestykkerne i et smurt ildfast fad. Sæt fadet i ovnen og steg ca. 35 minutter ved 200°C.

Skær peberfrugt i tern, broccoli i små buketter, squash i tynde skiver og rødløg i både. Læg pasta, vand, salt, olie og grøntsager i en gryde. Pres hvidløget og kom det i gryden sammen med små tomater. Læg timiankviste ved og bring gryden i kog. Lad gryden småkoge til pastaen er mør, ca. 10-15 minutter.

Halver tomaterne og læg dem i en salatskål sammen med salatblade. Rist pinjekernerne let gyldne på en tør pande. Skær basilikum i fine strimler og rør dem med olie og citronsaft. Dryp basilikumolien over tomater og salat og drys med ristede pinjekerner.

150 g små tomater

4-5 friske timiankviste

300 g små tomater (gerne forskellige farver)

100 g blandede salatblade

50 g pinjekerner

2 spsk. basilikum

1 spsk. olivenolie

1 tsk. citronsaft

TIP: Du kan variere fyldet i kyllingen og tilføje andre typer fyld efter smag. F.eks. fungerer både kogt skinke og revet cheddar godt i rullerne. En anden mulighed er at smøre kyllingen med hvidløgsflødeost og drysse med friske krydderurter fx persille, purløg eller basilikum.