



KYLLING MED WOKGRØNSAKER OG PESTOPASTA

6A, TANGEN SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

8 stk	Mini mais
30 g	rista pinjekjerner
1 ss	Krydder (til kylling)
1 stk	Økologisk rød løk
1 dl	Økologisk olivenolje
3 ss	Olivenolje (til steiking)
0.5 stk	Paprika, helst økologisk
0.25 stk	Hvitløk (2 fedd)
0.25 ts	pepper
1 stk	Brokkoli, helst økologisk
1 bunt	Fersk basilikum
0.5 ts	salt
400 g	Strimla kyllingfilet, merka med nøkkelhull og Nyt Norge
3 stk	Økologiske gulrøtter
3 ss	næringsgjær
400 g	Økologisk fullkornspasta
1 ts	Salt (til pastavann)

SLIK GJØR DU:

- 1 Kutt opp grønsakene. Skrell gulrøtter og del i skiver. Del brokkolien i små bukettar og stilken i små terninger. Del løken i halve skiver og kvar minimais i 4-5 biter.
- 2 Kok opp vann til pasta, tilsett litt salt. Når vannet koker har du i pastaen og koker den etter rettleiing på pakken.
- 3 Ha olje i steikepanna/wokpanna og steik kyllingfiletet til den er gjennomsteikt. Krydre med valfritt krydder. Når den er ferdig legg du den i ei skål.
- 4 Ha litt meir olje i panna og steik grønsakene til dei er varme, men fortsatt har ein del tyggemotstand.
- 5 Bland saman kylling og grønsaker
- 6 Medan kylling/grønsaker steiker kan du blande sammen pestoen. Ha basilikum, kvitløk, olivenolje, pinjekjerner, næringsgjær, salt og pepper i ein blender og miks det saman til det er ein grøn saus. (Ein kan bruke 50g parmesan dersom ein ikkje har næringsgjær, men me ville unngå å bruke ost).
- 7 Når pastaen er ferdigkokt tømmer ein vekk vatnet og blandar den saman med pestoen. Server den pestomarinerte pastaen saman med kylling og grønsaker.