



PASTASALT ALA BONUS

6B,

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 ts	salt
2 ss	rapsolje til steiking
400 g	kyllingfilet
2 ss	fetaost
2 ss	rapsolje til marinering
0.25 ts	kanel til oljedressing
1 boks	maiskorn
0.5 ts	estragon
0.25 ts	salt til oljedressing
0.5 stk	agurk
0.5 ts	chilipulver
1 ts	kvitløk til oljedressing
0.5 stk	isbergssalat
0.5 ts	peppar
4 ss	rapsolje til oljedressing
250 g	fullkornspasta, penne

SLIK GJØR DU:

- 1 Skjær kyllingfileten i passende steikebiter, og mariner dei med olje og krydder.
- 2 Kok fullkornspastaen i vatn med litt salt, etter anbelingar på pakken.
- 3 Skjær agurken i bitar og salaten i strimlar. Del strimlane på salaten i 3 eller 4. Skyll dette før du har det i ein serveringsbolle.
- 4 Lag oljedressing.
- 5 Steik kyllingen i ei steikepanne.
- 6 Bland den kokte pastaen, kylling og maisen saman med resten i serveringsbollen.
- 7 Server med litt fetaost, frisk basilikum og ei skive godt grovbrød.