



KYLLING MED WOKGRØNSAKER OG PESTOPASTA

6A, TANGEN SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 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
- 1 ts Salt (til pastavann)
- 400 g Økologisk fullkornspasta
- 8 stk Mini mais
- 30 g rista pinjekjerner
- 1 ss Krydder (til kylling)

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.