

PASTA MED KYLLING OG BACON



4 voksne ▼

INGREDIENSER

1 løg
2 fed hvidløg / 2/3 solo
4 gulerødder
1 squash
400 g pasta penne
150 g bacon i tern
600 g kyllinginderfilet
2 spsk olie - gerne olivenolie
25 g soltørret tomat i strimler
2 dåser hakkede tomater med krydderurter
Salt, peber

TILBEREDNING

TIP: Server evt. pasta og grønt/kylling-blanding hver for sig, det kan mange børn bedst lide.

Tilberedningstid: ca. 30 minutter

1. Pil og hak løget groft. Pil og hak hvidløgsfeddene fint. Skræl gulerødderne.
2. Skær gulerødder og squash i grove tern ca. 1x1 cm.
3. Steg baconterne på en dyb pande ved middelstærk varme.
4. Læg dem på et stykke køkkenrulle og kasser stegefedtet.
5. Kom ca. 1½ l vand i en gryde.
6. Tilsæt 1 tsk salt og bring i kog. Når vandet koger tilsættes pastaen, som skal koge i ca. 10 min. uden låg.
7. Brun kyllingestrimlerne 2-3 min. i lidt af olien og læg dem til side på en tallerken.
8. Brun grøntsagerne på panden i olien ved stærk varme i 3-4 min., tilsæt kylling, bacon, soltørret samt hakket tomat og lad saucen simre 5 min.
9. Smag til med salt og peber og bland med pasta. Server straks.

NÆRINGSINDHOLD PR. PERSON

Energi: 3133 kJ (749 kcal)

	Energi (kJ)	Energi (kcal)	Energi (%)
Protein	752	180	24
Kulhydrat	1723	412	55
Fedt	658	157	21