



Pasta med kyckling, valnötter och rucola Foto: Ulrika Pousette

Pasta med kyckling, valnötter och rucola

Ett recept från Allt om mat

Ingredienser

4 person(er)

Tillagning

300 g	pasta
1 st	kycklinginnerfiléer, (ca 350 g) förp
1 msk	olivolja
1 dl	valnötskärnor
1 dl	lätt crème fraîche
1 st	rucola, (ca 80 g) ask
4 msk	parmesanost, riven, + 1 dl flagad
1 krm	svartpeppar, nymald

Innerfiléer av kyckling går snabbt att laga. De kan bytas ut mot vanliga kycklingfiléer skurna i tunna skivor.

1. Koka pastan enligt anvisning på förpackningen. Låt den rinna av i ett durkslag, men spara ca 1 dl av kokvattnet.
2. Skär kycklingfiléerna i 2-3 bitar vardera.
3. Fräs kycklingbitarna i olja i en stekpanna ca 5 min. Låt valnötterna fräsa med den sista minuten.
4. Koka ihop crème fraîche och det sparade pastavattnet i en kastrull. Vänd ner pasta, rucola och den rivna osten. Blanda i kyckling och nötter och låt allt bli genomvarmt. Strö över flagad parmesan och peppra.

Ca 600 kcal
per portion 22 g fett 39 g protein
57 g kolhydrater

Få fler recept direkt hem i brevlådan +
2 vinglas från littala. Klicka här!