

Pasta i fad med kylling og grøntsager i cremet sauce

Opskrift til 4-6 personer

Forberedelsestid

15 minutter

Tilberedelsestid

20 minutter i ovnen

Samlet tid

35 minutter

Ingredienser

- 400 g kyllingebryst
- 300 g pastaskruer
- 150 g broccoli
- 150 g blomkål
- 70 g frisk spinat

Ostesauce

- 2 spsk. smør
- 2 spsk. hvedemel
- 3 dl bouillionvand (1 grøntsagsbouillon terning)
- 5 dl fløde
- 120 g revet ost
- godt med salt og peber
- 1 lille tsk. hvidløbspulver
- 1/2 tsk. revet muskatnød

Sådan gør du

1. Start med at tænde ovnen på 180 grader varmluft, og sæt to gryder med vand over at koge på komfuret.
2. Kom kylling i den ene gryde og pasta i den anden og giv begge dele 12-15 minutter.
3. Klargør grønt: skyl spinat, broccoli og blomkål og skær broccoli og blomkål i lidt mindre stykker. Kom det i bunden af et ovnfast fad.
4. Kom kogende vand og bouillonterning i en skål og opløs terningen her i.
5. I en gryde eller på en pande smeltes smør og melet kommes ved. Rør rundt og hæld så bouillionvandet ved lidt af gangen, imens der konstant røres.
6. Tilføj fløden, osten og krydderierne.
7. Si pasta og kom det over i fadet med grøntsagerne
8. Si også vandet fra kyllingen og træk det let fra hinanden med en gaffel. Kom det trevlede kyllingekød over i fadet og slut med ostesaucen.
9. Giv det små 20 minutter i ovnen til grøntsagerne er bagte og fadet er let gyldent og gratineret.