

Pasta med hvidløg og kylling

Opskrift til 3-4 personer (nok til 2 voksne og 2 børn)

Ingredienser

- et par spsk. olie til stegning
- 350 g kyllingebryst
- 80 g parmaskinke (eller bacon)
- 1 tsk salt + 1/2 tsk peber
- 1 spsk. paprika
- 100 g broccoli
- 130 g cherrytomater
- 1 peberfrugt
- 1 løg
- 4 store fed hvidløg
- 100 g frisk spinat
- 2 store spsk. soltørret tomat (dem i olie på glas)
- 1 dåse kokosmælk (ikke light)
- En pakke frisk grøntsagspasta

Sådan gør du

1. Start med at komme lidt olie på en pande og rist dit parmaskinke, så det bliver sprødt- tag det af igen og læg det på en tallerken
2. Kom lidt mere olie på en panden og brun dine kyllingefileter af i krydderierne (måske halvdelen af krydderierne, så kan du bruge resten til saucen)
3. Hak broccoli, tomater, peberfrugt og løg i mindre stykker og riv hvidløg
4. Tag kyllingen af panden og læg det til side (bare i en skål)
5. Så skal alle grøntsagerne ristes af, til de er bløde (også spinat)
6. Kom så kyllingen tilbage til grøntsagerne og tilsæt soltørret tomat og kokosmælk
7. Skru lidt ned for varmen, og lad retten simre 5-10 minutter ved middelblus.
8. Imens kan du koge din friske pasta
9. Server med den ristede sprøde parmaskinke og evt. lidt pinjekerner og frisk parmesanost, hvis du synes