Oppskrift

Kyllingfilet med pasta, pesto og egg



Kylling og pesto er alltid godt til middag. Prøv denne retten med kylling, pesto og hardkokte egg. Dette er en middagsrett som er et raskt måltid og inneholder masse proteiner!

1

Slik gjør du

Kok opp vann og ha i 1 helt egg og pasta. Etter 7 minutter tar du ut egget og koker pastaen ytterligere (se tid på pakken).

2

Stek kyllingen

Slik steker du kyllingfilet i stekepanne

1. Krydre kyllingfileten med valgfritt krydder eller salt og pepper.
2. Varm opp stekepannen til middels varme, og legg i kyllingfileten. Har kyllingfileten skinn, legger du skinnsiden ned.
3. Stek fileten ca 2 minutter på hver side for å få en god stekeskorpe.
4. Skru ned til lav varme og etterstek 4-6 minutter avhengig av størrelsen på fileten. Bruk gjerne steketermometer, kyllingfileten er ferdig når den er 65°C.

Skrell og del egget på midten. Bland sammen nykokt pasta med pesto og salat.

3

Topp og dander

Topp med kylling i skiver, basilikum og nykokt egg.

Tips! Topp gjerne med pinjekjerner, asparges eller fetaost for litt ekstra krønsj eller smak!

Ingredienser

Du trenger

PRIOR Kyllingfilet	1 stk
PRIOR egg	1 stk
Pasta, tørr	1-2 dl
Pesto	1 ss
Salat	1 neve
Basilikum	1 neve

Allergener

- Gluten