

# Pasta med kylling, citron og basilikum

2 personer

Tilberedning: Ca. 25 minutter

## Ingredienser

Kyllingeinderfilet, 250 -300 g afhængig af pakkestørrelse  
Salt og peber  
1½ spsk olie  
150 g pasta fx spaghetti  
2 fed hvidløg  
1 citron  
1 tomat  
125 g ærter – friske eller frosne  
Frisk basilikum eller persille

## Tilberedning

Kog pastaen.

Dup inderfileterne tørre med køkkenrulle. Skær dem evt. i mindre stykker. Krydr med salt og peber.

Varm ½ spsk olie på en pande ved god varme. Kom kødet på panden og brun det ½ minut på hver side.

Skru ned til middel varme og steg 3 minutter på hver side til de er gennemstegte.

Tag kødet af panden. Kom resten af olien på panden. Svits hakket hvidløg på panden. Tilsæt tyndtskåret skal - skåret med en kartoffelskræller og saft af en halv citron.

Fjern kernerne i tomaten og skær den i tynde strimler. Vend ærter, pasta og kylling i blandingen på panden. Smag til med salt og peber og evt. mere citronsaft. Vend en håndfuld hakket basilikum og tomatstrimlerne i. Server straks.

Energifordeling og -indhold pr. person

Protein 28%

Kulhydrat 47%

Fedt 25%

2495 kJ - 595 kcal

Kilde: Landbrug og Fødevarer

