Kremet One Pot Pasta med kylling



Ingredienser

♥ 2 løk
♥ 4 fedd hvitløk
♥ 2 ss olivenolje
♥ 4 gulrøtter
♥ 1 brokkoli
♥ 300 g pasta (tørrvekt, se tips)
♥ 5 dl kyllingkraft (se tips)
♥ 3 dl crème fraîche
♥ 1 hel grillet kylling
♥ 200 g spinat
♥ kvernet salt og pepper

Servering:
♥ revet parmesan

Fremgangsmåte

Som alltid starter jeg med å finne frem ingrediensene jeg skal bruke.

Hakk løk og hvitløksfedd og ha dette i en stor kjele sammen med olje. La dette surre på middels varme i et par minutter så løken blir myk og gyllen.

Rens gulrøtter og skjær dem i skiver.

Skjær brokkolien i mindre biter. Bruk også stilken på brokkolien, som du renser og skjærer i terninger.

Ha både gulrot og brokkoli i kjelen. Tilsett pastaen og kyllingkraft.

Ha så renset kyllingkjøtt og crème fraîche i kjelen.

Topp med spinaten (kjelen blir full, men husk at spinaten klapper totalt sammen i volum ved oppvarming).

Sett gryten på platen og varm opp på middels varme til gryten når kokepunktet. Skru varmen på platen litt ned og la gryten putre til pastaen er passe kokt (al dente). Rør litt i gryten innimellom. Smak til med kvernet salt og pepper til slutt.

Server gryten varm og nylaget med et dryss revet parmesan på toppen.

Tips

♥ Du kan bruke alle varianter av pasta. Jeg pleier å bruke denne versjonen av gemelli, som har ekstra fiber uten at det merkes på smaken.

♥ Du kan bruke ferdiglaget kyllingkraft, eller kyllingfond eller -buljong som du blander ut med vann. Jeg brukte her 5 dl vann og 2 pk (à 28 g) chef du fond kylling (du kan alternativt bruke 4 kyllingbuljongterninger).

♥ I starten kan det virke som at det er veldig lite væske i gryten, men husk at grønnsakene etter hvert vil avgi væske, så det skal ikke være nødvendig å tilsette mer. Men selvfølgelig må du følge med, og dersom det virker tørt i gryten, tilsetter du bare litt ekstra vann.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://dev.detsoteliv.no/oppskrift/kremet-one-pot-pasta-med-kylling