



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

KYLLING I TOMAT MED FRISK PASTA

INGREDIENSER:

4 personer

2 pk. kyllingebrystfileter a 280 g
6-8 mellemstore tomater
2-3 fed hvidløg, finthakket
1 spsk. olivenolie
1 spsk. mælkefri margarine
Salt og friskkværnet peber
Frisk basilikum
2 pakker frisk pasta



SÅDAN GØR DU:

Del tomaterne i halve, fjern stilken og skær de halve stykker i hver 6 dele.

Brun kyllingebrystfileterne i en dyb pande i olivenolie og margarine ca. 3 minutter på hver side. Krydr med salt og peber.

Tilsæt finthakket hvidløg og lad det svitse med i ½ minut. Tilsæt tomater og lad retten simre 5 minutter under låg og derefter ca. 15 minutter uden låg. Vend kyllingefileterne, når halvdelen af tiden er gået.

Kog pasta som beskrevet på pakken. Drys friske basilikumblade over kyllingen og server retten sammen med pastaen.