



BØRN MED MÆLKEALLERGI

Giv dit barn en god hverdag

NEM KYLLING MED PENNE OG ÆRTER

INGREDIENSER:

4 personer

2 pakker kyllingeinderfilet a 280 g
Salt og friskkværnet peber
2 spsk. olivenolie
1 dl hvidvin
200 g grønne ærter, frosne
1,5 dl cuisine (mælkefri madlavningsfløde)
1 dl persille, hakket
400 g pasta penne



SÅDAN GØR DU:

Krydr kyllingeinderfileterne med salt og peber og steg dem på en pande i olivenolie ca. 2 minutter på hver side.

Tilsæt vinen og lad den koge næsten væk.

Tilsæt mælkefri madlavningsfløde (cuisine) og ærter. Smag til med salt og peber.

Kog pastaen efter anvisning på pakken. Dræn vandet fra pastaen og rør den i saucen på panden.

Lad retten simre ca. 2 minutter og drys med persille lige inden servering.