

Mandag:

Pasta med kylling, ærter og asparges

Pastaret

400 gr. kyllingebryst

1 bdt. friske, grønne asparges

1 bakke friske ærter (eller 150 gr. fra frost)

1 stk. skalotteløg

1 håndfuld purløg

1 håndfuld timian

2 dl. fløde (evt. madlavningsfløde)

100 gr. friskrevet parmesan

Lidt god olivenolie

500 gr. god spaghetti/fettuccine (evt. frisk)

Fremgangsmåde: Sæt en stor gryde med vand over til pasta. Løget pilles og skæres i fine tern. Knæk bunden af de grønne asparges og skær dem i mundrette stykker. Ærter bælgges. Krydderurter hakkes fint. Kyllingen skæres i strimler på et bræt for sig selv. Kom lidt olie i bunden af en tykbundet gryde og rist kyllingestykkerne af heri. Tilsæt løg og lad den riste med et lille minuts tid. Tilsæt nu fløde og skru ned for varmen. Giv de grønne aspargesstykker et lille opkog i det kogende pastavand, dryp dem godt af og kom dem i gryden med kylling. Pastaen koges al dente (så den stadig har lidt bid) og drænes for vand. Kom pastaen i gryden med kylling og sæt det hele til at varme godt igennem. Tilsæt ærter og krydr med friske krydderurter (gem lidt til pynt) og en lille håndfuld friskrevet parmesan. Rør rundt, smag til med salt og peber og anret. Pynt med resten af krydderurterne, friskrevet parmesan og lidt groftkværnet peber. Spis straks.

