

Zucchini pasta med kyckling, pesto och saltorkade tomater

ZUCCHINIPASTA MED KYCKLING

För 4 personer

TILLAGNINGSTID:

45 minuter*

500 g	kycklingbröstfiléer
150 g	blomkål
150 g	broccoli
2 st	zucchini á 300g
1 dl	grönkålspeto alt. annan valfri pesto
30 g	soltorkade tomater
	olivolja
	allround krydda alt. andra valfria kryddor till kycklingen
	himalayasalt

HUSGERÅD

Pensel
Ugnsform
Kniv
Grönsakssvarv
Stekpanna

*Tiden för tillagning av pesto är inte medräknad.

Inlägget innehåller reklam genom annonslänkar för Bodystore, Hemköp, Gröna gårdar och Cervera.

Zucchini pasta med kyckling, pesto och saltorkade tomater

Zucchini pasta med kyckling

Denna härliga rätt på Zucchini pasta med kyckling, pesto och saltorkade tomater är en enkel och god vardagsrätt som du smidigt serverar i en och samma panna.

De härliga smakerna från peston och de saltorkade tomaterna smakar ljuvligt med zucchinin, kycklingen och den rostade blomkålen och broccolin.

En bra grönsakssvarv

När man ska göra zucchini nudlar/zucchini pasta är en bra [grönsakssvarv](#) oslagbart.

Grönsakssvarven är ett väldigt fint verktyg till den som vill få lite variation och kanske ett festligare utseende på sin måltid med grönsaker och rotfrukter.

Man kan göra nya roliga rätter och spännande sallader som inte bara är för utseendets skull utan också kan göra både grönsaker och rotfrukter roligare för både barn och vuxna att äta.

Det finns [olika varianter på grönsakssvarvar](#) men vi använder en bänkvariant som passar oss väldigt bra.

Köp din grönsakssvarv här: [Good Grips Spiralizer – Cervera](#)

Val av pesto

Vi använder oss av Grönkålspesto i denna rätt men du kan givetvis göra din pesto på valfri gröda så som förslagsvis basilika eller varför inte [ramslök](#).



Laga och njut av denna härliga rätt till middag!

Så här gör du

Om du inte redan har en Grönkålspesto så förbered en sådan, länk här:

<https://www.paleoskafferiet.se/gronkalspesto/>

- Sätt ugnen på 200 grader
- Pensla kycklingbröstfiléerna med lite olivolja, krydda med allround krydda och lägg i en ugnssäker form
- Dela blomkål och broccoli i mindre buketter
- Lägg i en ugnssäker form med lite bakplåtspapper på botten
- Ringla över lite olivolja och strö över lite himalayasalt

Zucchini pasta med kyckling, pesto och saltorkade tomater

- Sätt in formarna med kyckling samt blomkål och broccoli mitt i ugnen
- Grilla/rosta i 30 minuter

Förbered medan kycklingen samt blomkålen och broccolin står i ugnen

- Lägg de saltorkade tomaterna i varmt vatten i ca 20 minuter så det mjuknar och blir ursaltade något
- Svarva zucchini till pasta med hjälp av en [grönsakssvarv](#). Har du ingen grönsakssvarv kan du även använda en potatisskalare och göra remsor med

När det är ca 10 minuter kvar för det som står i ugnen

- Ta upp de saltorkade tomater ur vattnet
- Torka av dem och strimla fint med hjälp av en kniv
- Woka zucchinipastan snabbt i olivolja och strö över lite himalayasalt

Woka endast några minuter tills den precis börjar mjukna, får inte bli för mjuk!

- Tillsätt peston och de saltorkade tomaterna och blanda ihop
- Låt bli varmt dra undan pannan med zucchini pasta
- Dela kycklingen i mindre delar
- Vänd försiktigt ner kyckling, blomkål och broccoli med zucchinipastan

Servera direkt och njut!



Laga fler goda recept med Zucchini pasta, du hittar dem här.

Du hittar också massor av härliga recept och inspiration på god mat i vår kokbok Ren & Naturlig mat.

Tid att Njuta!

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore](#), [Hemköp](#), [Gröna gårdar](#) och husgeråden är länkade till webbutiken [Cervera](#)

Zucchini pasta med kyckling, pesto och saltorkade tomater



Paleo för ett hälsosammare liv!

Jenny & Magnus Andersson

Licensierade kostrådgivare inom Paleo och lågkolhydratkost, kokboks författare samt hälso- och matinspiratörer.

Ren och naturlig mat ligger oss varmt om hjärtat. Vi har funnit vår väg till hälsa genom Paleo och brinner nu för att hjälpa andra med kost och hälsa genom ett ursprungsperspektiv.
