Chicken Alfredo (Fettuccine Alfredo med kylling)



Ingredienser

♥ 650 g kyllingfilet
♥ 1 ss smør
♥ 2 ss olivenolje
♥ 500 g pasta (gjerne fettuccine, se tips)

Alfredosaus:
♥ 100 g smør
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 4,5 dl kremfløte
♥ 1 ts hvitløkspulver
♥ 0,5 ts basilikum
♥ 0,5 ts timian
♥ 0,5 ts oregano
♥ 250 g parmesan, finrevet (se tips)
♥ kvernet salt og pepper
♥ 1 liten bunt bladpersille

Fremgangsmåte

Stekt kyllingfilet:
Krydre kyllingfilet godt med salt og pepper. Dryss gjerne også litt tørket oregano og/eller basilikum på filetene.

Varm opp smør og olje i en stekepanne. Stek kyllingfiletene i panne så de blir godt brunet på begge sider.

Ha filetene deretter i en ildfast form og dekk til med aluminiumsfolie. Sett kyllingfiletene midt i ovnen ved 200°C i ca. 15 minutter, eller til du ser at de er gjennomstekte inni, men fortsatt saftige.

Pasta Alfredo:
Kok pasta al dente i godt saltet vann, etter anvisning på pakningen.

Ha smør og fint hakkede hvitløksfedd i en panne. Varm dette på middels varme i 1 - 2 minutter, slik at smøret tar god smak av hvitløken. Tilsett kremfløten og la blandingen småkoke i 5 - 8 minutter, slik at noe av væsken fordamper og sausen blir tykkere.

Tilsett hvitløkspulver og krydderurter. Riv parmesanosten fint og ha omtrent halvparten i fløtesausen. Rør så osten smelter.

Ha så pasta (som er nesten ferdigkokt) i sausen sammen med litt pastavann (ca. 1 dl). Bland pastaen med sausen og tilsett ca. halvparten av resterende parmesan. Varm pastaen i 1 - 2 minutter sammen med ostesausen, til pastaen er akkurat passe kokt.

Smak til med litt kvernet salt og pepper. Dryss over resten av parmesanen og fint hakket bladpersille.

Servering:
Anrett pastaretten på tallerkenen ved å ha varm, kremete pasta på tallerkenen først, og deretter legge på en kyllingfilet oppdelt i skiver.

Dryss over parmesan og hakket persille som pynt.

Tips

♥ Vær nøye på at kyllingfiletene ikke blir for mye stekt. De skal være gjennomstekt, men ikke steke så lenge at de blir tørre inni. I stedet for å ha dem i stekeovnen, kan du steke dem ferdige i pannen. Ha i så fall på lokk og stek dem på middels varme etter at du har brunet dem (total steketid ca. 15 minutter, men dette vil variere med tykkelsen på kyllingfiletene).

♥ Pasta Alfredo kan lages med ulike varianter pasta. Mest vanlig er det nok å bruke *fettuccine*, som er smal variant av båndpasta. Andre, tykkere varianter av båndpasta

kan også brukes, slik som *tagliatelle* eller tykke bånd, *pappardelle*. Det er også populært å bruke vanlig *spaghetti* eller *linguine*, eller pastarør slik som *penne*.

♥ Bruk helst ferskrevet parmesan, det gir best smak! Husk å rive osten fint, slik at den smelter lett.

♥ Når du serverer kylling sammen med Pasta Alfredo er det ekstra viktig at pastaretten ikke blir tørr. Du kan spe med litt ekstra pastavann dersom du synes at det er lite saus i pannen.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/chicken-alfredo-fettuccine-alfredo-med-kylling