Pasta med pesto og kylling

Ingredienser



Kylling og pasta:
♥ 3 kyllingbryst med skinn (se tips)
♥ 2 ss olivenolje
♥ kvernet salt og pepper
♥ 400 g pasta (tortiglioni, se tips)

Kremet pestosaus:
♥ 3 sjalottløk
♥ 3 fedd hvitløk
♥ 3 vårløk
♥ 2 dl pesto (helst hjemmelaget, se tips)
♥ 3 dl crème fraîche
♥ 2 dl kremfløte
♥ kvernet salt og pepper

Hjemmelaget pesto:
♥ 125 g parmesan
♥ 2 basilikumplanter
♥ 70 g pinjekjerner
♥ 2 fedd hvitløk
♥ 1,5 dl god olivenolje
♥ 2 ss sitronsaft
♥ 1 ts maldonsalt

Servering:
♥ revet parmesan

♥ ristede pinjekjerner
♥ frisk basilikum

Fremgangsmåte

*Start gjerne med å lage klar **hjemmelaget pesto**:*
Riv parmesan (eller kjør den til smuler i en food processor). Ha den revne parmesanosten, basilikumblader (og -stilker) og pinjekjerner i en food processor. Press hvitløken med hvitløkspresse og ha i.

Kjør blandingen sammen til en kornete masse. Tilsett olivenolje og kjør blandingen videre til alt blir most fint sammen. Smak til med presset sitronsaft og maldonsalt.

Kyllingbryst:
Stek kyllingbryst i varm stekepanne med olje, så de får god farge på begge sider. Krydre med kvernet salt og pepper. Start med å steke kyllingen med skinnsiden vendende ned og snu kyllingbrystet først når du ser at skinnet har fått god farge (dette tar ca. 3–4 minutter). Snu kyllingbrystene og stek videre på andre siden i ca. 2 minutter. (Hvis du er som meg som ikke liker skinnet på kyllingen, kan du bare ta det av).

Legg kyllingfiletene deretter i en ildfast form og etterstek dem midt i ovnen ved 180°C i 15–20 minutter, avhengig av tykkelse, til de er gjennomstekte (se tips).

Pasta:
Kok pasta i rikelig med lettsaltet vann, som anvist på pakningen.

Løft ut pastaen når den er kokt al dente, men husk å spare på pastavannet (for noe av det skal i sausen). Vend litt olje i den kokte pastaen slik at den ikke kleber seg sammen.

Kremet pestosaus:
Mens kyllingfiletene står i ovnen og pastaen koker, kan du starte på pestosausen.

Finkutt sjalottløk, hvitløk og den nedre delen av vårløkene, og ha dette i en stekepanne med litt olje. Stek på middels varme til løken er blank og myk.

Tilsett hjemmelaget pesto og litt av kokevannet fra pestoen (ca. 1 dl) for å få passe konsistens på sausen.

Rør inn crème fraîche og kremfløte og smak til med kvernet salt og pepper.

Vend den kokte pastaen inn i pestosausen. Kutt opp den grønne delen av vårløkene og vend inn sammen med pastaen.

Servering:
Fordel pesto pasta i pastaskåler.

Legg på kyllingfilet skåret opp i skiver.

Dryss over revet parmesan, ristede pinjekjerner og frisk basilikum.

Tips

♥ Du kan selvfølgelig bruke ferdigkjøpt pesto, men du får virkelig en mye friskere og bedre smak om du bruker hjemmelaget pesto, så det anbefaler jeg virkelig at du gjør. Se innlegget **HER** for flere bilder av fremgangsmåten. Hjemmelaget pesto kan oppbevares i et par uker i kjøleskapet og kan også fryses. Jeg brukte omtrent totredeler av porsjonen med hjemmelaget pesto til denne retten, men dette kan du justere etter smak.

♥ Jeg brukte her 3 store kyllingbryst med skinn (à 300 g), men det går like fint å bruke kyllingfilet uten skinn.

♥ Følg gjerne med på kjernetemperaturen på kyllingfiletene når de er i ovnen. Det er viktig at de blir helt gjennomstekte, men de skal heller ikke stå i ovnen så lenge at de blir tørre. Tiden i ovnen avhenger av tykkelsen på kyllingbrystene. Jeg liker en kjernetemperatur på 75°C, mens andre synes det går greit med kjernetemperatur helt ned til 68°C.

♥ Du kan bruke den pastaen du ønsker. Jeg brukte noen mellomstore pastarør ("*tortiglioni*") denne gangen.

♥ Juster tykkelsen på sausen med pastavann. Pastavannet inneholder stivelse fra pastaen som gir god konsistens på sausen.

♥ Dersom du ønsker pestosausen mindre mektig, kan du bare redusere på mengden crème fraîche og kremfløte og bruke litt mer pastavann i stedet.

♥ Bruk helst ferskrevet parmesan. Det gir bedre smak enn parmesanost som fås kjøpt ferdigrevet.

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

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/pasta-med-pesto-og-kylling