

INGREDIENSER

- 1 Paket Hälsans Kök Ovo-vegetarian Grilled Fillets (300g)
- 150 g tagliatelle pasta
- 160 g kastanjsvampar, tvättade och skivade
- 160g påse rucola, spenat eller liknande sallad
- 4 msk vegansk mjukostalternativ
- 4 msk mjölkalternativ
- 2 vitlöksklyftor
- näve färsk persilja, hackad
- 1 tsk olivolja



Kyckling och svamp har varit en klassisk kombination så länge vi kan minnas - prova vår växtbaserad version här gjord med våra otroliga Hälsans Kök Ovo-vegetarian Fillets.

TILLAGNING

1. Koka pastan

Koka pastan enligt anvisningarna på förpackningen.

2. Koka "kyckling"brösten

Hetta upp oljan i en stekpanna med non-stick och koka Hälsans Köks Ovo-vegetarian Fillets med champinjonerna i 5 minuter, vänd allt ofta tills det är brunt och varmt. Tillsätt vitlöken och fräs ytterligare en minut.

3. Gör såsen

Vispa färskosten i en liten skål, tillsätt gradvis mjölkalternativet tills såsen är slät. Tillsätt en rejäl nypa svartpeppar, håll sedan i pannan med bröst och svamp, blanda väl så att smakerna blandas.

4. Servera upp

Häll av pastan men spara några matskedar av det stärkelsehaltiga pastavattnet i en separat kopp. Klä pastan med lite olivolja och lägg upp på tallrikarna. Lägg tillbaka "kyckling"brösten i såsen med lite av pastavattnet, blanda ihop allt. Häll brösten och svampen över den varma pastan. Toppa med persiljan och servera med den peppriga rucolasalladen.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE