

Kylling og squashspaghetti i tomatsauce

2 pers.

Mors Mad

mad.winther.nu



Ingredienser

2 kyllingefileter
1 løg
1 fed hvidløg
1 dåse flåede tomater, 400 g
1 spsk. koncentreret tomatpure
1 spsk. basilikum
1 spsk. timian
1/2 spsk. rosmarin
125 g mascarpone
Evt. 1 lille nip sukker
1 squash
Salt og peber
Olivenolie til stegning

Beskrivelse

Skær løg og hvidløg i små tern. Skær kyllingefileterne i tern. Riv squashen i lange strimler på en spiralizer.

Steg kyllingeternene i olivenolie på en pande. Krydr med salt og peber. Tag dem af panden, når de er gennemstegt.

Svits løg og hvidløg på panden i olivenolie til de er klare. Tilsæt flåede tomater, koncentreret tomatpure og krydderier. Lad saucen simre 5-10 minutter.

Tilsæt mascarpone og smag til med salt, peber, krydderier og evt. lidt sukker.

Vend squashspaghetti og de stegte kyllingetern i saucen og varm retten igennem.