

# Pastapytt med kyckling

🕒 25 min

## Energifördelning

**495**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	174	35
Kolhydrater	162	33
Protein	158	32

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
200 g	t ex skruvar eller penne	175 kcal
500 g	Kyckling med skinn grillad, köpt	244 kcal
250 g	körsbärstomater	14 kcal
150 g	Socketärter	19 kcal
10 g	riven parmesanost	10 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal

## Instruktioner

Gör så här:

1. Koka pastan enligt anvisning på paketet. Häll av och håll varmt.
2. Plocka skinnet av kycklingen och dela köttet i grova bitar.
3. Halvera tomaterna och dela socketärtorna ett par gånger. Stek detta i lite olja 2–3 minuter och blanda därefter ner pastan och kycklingen, låt allt bli varmt. Flingsalta och peppra. Strö över parmesanosten.