



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Krämig kycklinggryta med dragon och äpple

Krämig kycklinggryta med dragon och äpple

Morot 1 st
Gul lök 1 st
Rött äpple 1 st
● Smör* 1 msk
Kycklingfilé strimlad 250 g
● Salt ½ tsk
Minifraiche 2 dl
● Vatten ½ dl
Torkad dragon 1 förp
Kycklingbuljong ½ påse

Till servering

Potatis 400 g
Mixsallad 30 g

Att ha hemma ●

Salt, Smör*, Svartpeppar, Vatten

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
2. **Krämig kycklinggryta:** Skala och skiva morot och gul lök. Skär äpple i mindre bitar. Hetta upp smör i en stekgryta och fräs strimlad kyckling, lök, salt och nymald svartpeppar ca 2 min.
3. Tillsätt morot, äpple, minifraiche, vatten, torkad dragon och kycklingbuljong. Sjud ca 5 min.
4. Servera krämig kycklinggryta med kokt potatis och mixsallad.