



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

Marinerad kyckling med stekt potatisgnocchi, basilika och parmesan

Kyckling

Japansk soja ½ förp

● Olivolja 1 tsk

Paprikapulver 1 tsk

● Socker 1 tsk

Vitlök 1 klyfta

Kycklingfilé 300 g

Gnocchi

Gnocchi 250 g

Bananschalottenlök 1 st

Cocktailtomater 250 g

Parmesanost 1 bit

Basilika 20 g

● Olivolja 2 tsk

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Socker, Svartpeppar

- 1. Kyckling:** Blanda ihop japansk soja, olivolja, paprikapulver, socker och riven vitlök till en marinad i en bunke. Dela kycklingfilé på längden och blanda ner i bunken. Låt marinera 10-15 min.
- 2. Gnocchi:** Lägg potatisgnocchi i en rymlig bunke och täck med kallt vatten. Låt stå minst 5 min. Finhacka bananschalottenlök. Halvera cocktailtomater. Finriv parmesanost och plocka bladen från basilika.
- 3. Kyckling:** Hetta upp olivolja i en stek- eller grillpanna och stek kycklingen ca 3 min per sida, tills den fått fin färg och är genomstekt.
- 4. Gnocchi:** Häll av gnocchin. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek gnocchi tills den har fått fin färg och blivit krispig, ca 4 min. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Blanda ner lök och cocktailtomater, stek ytterligare ca 1 min. Dra från värmen och strö över riven parmesan och basilika.
- 5. Servera** stekt potatisgnocchi med kyckling.