



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

Kycklingfilé med spenatsås och citron- och smörstekt spetskål

Potatis

Potatis 400 g

Kycklingfilé

Kycklingfilé 300 g

- Salt ½ tsk
- Smör* 1 tsk

Spenatsås

- Smör* 1 msk
- Babyspenat 50 g
- Vetemjöl 2 tsk
- Mjölk 3 dl
- Kycklingbuljong ½ påse

Citron- och smörstekt kål

- Spetskål 200 g
- Smör 2 tsk
- Salt 2 krm
- Citron 1 st

Att ha hemma ●

- Salt, Smör, Smör*, Svartpeppar, Vetemjöl

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. **Potatis:** Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek kycklingen 5-7 min per sida, tills det är helt genomstekt.
4. **Spenatsås:** Hetta upp smör i en kastrull och stek babyspenat ca 1 min. Pudra över vetemjöl och rör ner mjölk, lite i taget. Tillsätt kycklingbuljong, koka upp och sjud ca 4 min. Mixa slät med stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
5. **Citron- och smörstekt kål:** Strimla spetskål. Hetta upp smör i en stekpanna eller kastrull och fräs kålen på medelvärme ca 2 min. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Finriv det yttersta skalet från citron. Blanda ner skal och pressad saft från citronen i kålen.
6. **Servering:** Servera kycklingfilé med citron- och smörstekt kål, spenatsås och kokt potatis.

TIPS! Du kan också tillaga klart kycklingen i ugnen. Bryn filén ca 2 min per sida och tillaga sedan klart i ugnen på 200°C i 10-12 min, tills den är helt genomstekt.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ