



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

Örtstekt kyckling med dragonsås, ris och haricots verts

Till servering

Basmatiris 135 g
Haricots verts 1 förp

Kyckling

Kycklingfilé 300 g
Persillade 1 tsk
● Salt ½ tsk
● Svartpeppar 1 krm
● Olja ½ tsk

Dragonsås

Bananschalottenlök ½ st
● Olja ½ tsk
Torkad dragon ½ förp
Minifraiche 1 dl
● Vatten ½ dl
Kycklingbuljong ⅓ förp

Sallad

Dijonsenap ½ msk
● Olja ¾ msk
Tomat 1 st
Ruccola 30 g
Bananschalottenlök ½ st

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Till servering:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
3. **Kyckling:** Krydda kycklingfilé med persillade, salt och nymald svartpeppar. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 3 min per sida. Lägg över i en ugnform. Tillaga klart kycklingen i mitten av ugnen ca 10 min, tills den är genomstekt.
4. **Dragonsås:** Finhacka all schalottenlök. Hetta upp olja i en kastrull och fräs lök och torkad dragon ca 1 min. Tillsätt minifraiche, vatten och kycklingbuljong, koka upp och sjud ca 3 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Späd med vatten om såsen blir för tjock.
5. **Sallad:** Vispa ihop dijonsenap med olja i en salladskål. Skär tomat i mindre bitar. Blanda ner allt i salladskålen tillsammans med ruccola och resten av schalottenlök.
6. **Till servering:** Koka upp vatten i en kastrull och koka haricots verts ca 1 min.
7. Servera stekt kyckling med dragonsås, haricots verts (se tips!), sallad och ris.

TIPS! Går även bra att blanda ner haricots verts i salladen!