



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

Basilikakryckling med basmatiris och tomat- och zucchinisallad

Ris

Basmatiris 135 g

Tomat- och zucchinisallad

Zucchini ½ st

● Salt 1 krm

● Socker 2 krm

Vitvinsvinäger 15ml ½

påse

Tomat 1 st

Ruccola 30 g

Basilikakryckling

Bananschalottenlök 1 st

Vitlök 1 klyfta

● Smör* 1 tsk

Krycklingfilé strimlad 300

g

● Salt 1 krm

● Vetemjöl* ½ msk

● Vatten 1 dl

Krycklingbuljong ½ förp

Vispgrädd ½ dl

Basilika 20 g

Att ha hemma ●

Salt, Smör*, Socker,

Svartpeppar, Vatten,

Vetemjöl*

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.

2. **Ris:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.

3. **Tomat- och zucchinisallad:** Tärna zucchini och lägg i en salladsskål. Blanda ner socker, salt och vitvinsvinäger. Låt marinera till servering. Tärna tomat och blanda ner tillsammans med ruccola.

4. **Basilikakryckling:** Skiva schalottenlök och vitlök tunt. Hetta upp smör i en stekpanna och stek strimlad krycklingfilé, lök och vitlök ca 2-3 min, tills krycklingen börjar få färg. Krydda med salt och nymald svartpeppar.

5. Pudra över vetemjöl och rör om. Blanda ner vatten och krycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 3 min.

6. Lägg blad från basilika och vispgrädd i en mixerbunke. Mixa ihop snabbt med en stavmixer (Se tips). Blanda ner basilikagrädden i krycklingen och låt det koka upp. Ta av från värmen.

7. **Servering:** Servera basilikakryckling med basmatiris och tomat- och zucchinisallad.

TIPS! Ingen mixer hemma eller vill du spara på disken? Strimla basilikan fint med en kniv och rör ner den och vispgrädden direkt i stekpannan. Smaken blir något mildare men rätten blir ändå god.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ