



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

## Basilikakykling 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

### Basilikakykling

Bananschalottenlök 1 st

Vitlök 1 klyfta

● Smör\* 1 tsk

Kycklingfilé strimlad 300

g

● Salt 1 krm

● Vetemjöl\* ½ msk

● Vatten 1 dl

Kycklingbuljong ½ förp

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

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

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

7. **Servering:** Servera basilikakykling 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