



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

Snabb kycklingfajitas med paprika och vitlökssås

Kycklingfajitas

Rödlök 1 st
Röd paprika 1 st
Kycklingfilé strimlad 300 g
● Olja ½ msk
Rökt paprikapulver ½ tsk
Spiskummin ½ tsk
Torkad oregano ½ tsk
Chili flakes 2 krm
● Salt ½ tsk
Vitlök 1 klyfta

Vitlökssyoghurt

Matyoghurt 1 dl
● Salt 1 krm
Vitlök 1 klyfta

Till servering

Mixsallad 50 g
Tortillabröd 4 st

Att ha hemma ●

Olja, Salt

1. Förberedelser: Strimla rödlök och röd paprika.

2. Kycklingfajitas: Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna och bryn kycklingstrimlor ca 2 min. Tillsätt grönsakerna och krydda med rökt paprikapulver, spiskummin, torkad oregano, chili flakes (efter egen smak) och salt. Fräs allt ytterligare ca 4 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Rör ner pressad vitlök på slutet.

3. Vitlökssyoghurt: Blanda ihop matyoghurt, pressad vitlök och salt i en skål.

4. Värm tortillabröden och servera med kycklingfajitas och mixsallad. Toppa med vitlökssyoghurt och rulla ihop, ät direkt.