



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 påse

### 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!