



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

Citrusstek kyckling med dragonstuvad spetskål och rostad potatis

Potatis

Potatis 400 g

Citrusstek kyckling

Kycklingfilé 300 g

- Salt 2 krm
- Citrus mix 1 påse

Dragonstuvad spetskål

Spetskål 200 g

Bananschalottenlök 1 st

Citron 1 st

- Smör 2 tsk
- Vetemjöl* 1 msk
- Mjolk 2 dl

Vispgrädde ½ dl

- Vatten ½ dl

- Salt ¾ tsk

Torkad dragon 1 förp

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör, Smör*, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Potatis:** Halvera potatis. Lägg på en plåt och blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min.
3. **Citrusstek kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och citrusmix. Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga i nedre delen av ugnen ca 10 min, tills kycklingen är genomstekt.
4. **Dragonstuvad spetskål:** Skär spetskål i grova bitar. Stimla bananschalottenlök. Tvätta citronen och finriv det yttersta skalet.
5. Hetta upp smör i en stekgryta. Fräs löken på medelvärme ca 1 min. Pudra över vetemjöl och blanda runt. Vispa ner mjölk, vispgrädde och vatten. Låt sjuda ca 2 min. Krydda med salt och torkad dragon. Blanda ner spetskål och sjud ytterligare ca 3 min, tills kålen är mjuk. Blanda ner citronskal och pressad saft från halva citronen. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
6. Klyfta resten av den använda citronen. Servera citrusstek kyckling med rostad potatis, dragonstuvad spetskål och citronklyfta.