



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

Kycklingfilé med krämigt citron- och örtris och tomatsallad

Kycklingfilé

Kycklingfilé 300 g

- Salt ½ tsk
- Smör* 1 tsk

Krämigt citron- och örtris

Risottoris 150 g

- Vatten 4 dl
- Kycklingbuljong 1 påse
- Bladpersilja 20 g
- Citron 1 st
- Smör* ½ msk
- Salt 2 krm

Tomatsallad

Tomat 2 st
Ruccola 30 g
● Olivolja 1 tsk
Vitvinsvinäger 15ml ⅓ påse

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör*, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en stekpanna och bryn kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i ugnen ca 15 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
3. **Krämigt citron- och örtris:** Koka upp vatten och kycklingbuljong i en kastrull. Tillsätt risottoris och sjud ca 15 min, tills riset är mjukt. Rör om då och då.
4. **Tomatsallad:** Tärna tomat och grovhacka ruccola. Lägg allt i en skål och blanda ner olivolja och vitvinsvinäger. Smaka av med salt.
5. **Krämigt citron- och örtris:** Strimla bladpersilja. Tvätta citron och finriv skalet. Blanda ner i riset tillsammans med smör och smaka av med pressad citronsaft, salt och nymald svartpeppar. Späd med lite vatten om det blir för tjockt, det ska vara krämigt som en risotto.
6. Servera stekt kycklingfilé med krämigt citron- och örtris. Toppa med tomatsallad.