



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

Örtkyckling med palsternacka, rotselleri, bulgur och tomat sky

Rostad palsternacka och rotselleri

Rotselleri 300 g
Palsternacka 150 g
● Bakplåtspapper 1 st
● Olivolja 1 tsk
● Salt 2 krm

Örtkyckling

Tomat 1 st
Kycklingfilé 300 g
Örtmix ½ förp
● Salt 2 krm
Tomatpuré 1 msk
Vitvinsvinäger 15ml ⅓ påse
● Socker 2 krm
● Vatten 1 dl
Kycklingbuljong ¼ påse

Till servering

Bulgur 125 g
● Olivolja 1 tsk
Vitvinsvinäger 15ml ½ påse

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Socker,
Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. **Rostad palsternacka och rotselleri:** Skala rotselleri och palsternacka och skär i ca 2 cm tjocka stavar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min.
4. **Örtkyckling:** Tärna tomat och dela all kycklingfilé på längden. Krydda kycklingen med örtmix, salt och lite nymald svartpeppar.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen ca 6 min runt om. Tillsätt tomat, tomatpuré, vitvinsvinäger, socker, vatten och kycklingbuljong. Låt sjuda ca 4 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Smaka av tomatkyn med lite salt och nymald svartpeppar.
6. Rör ner olivolja och vitvinsvinäger i den nykokta bulgurn, smaka av med lite salt. Servera med örtkyckling, rostad rotselleri och tomat sky.