



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

Katalansk kycklinggryta med matvete och persilja

Katalansk kycklinggryta

Purjolök ½ st
 Gul paprika 1 st
 Kycklingfilé 300 g
 ● Olja 1 msk
 ● Salt ½ tsk
 ● Svartpeppar 1 krm
 Vitlök 2 klyftor
 Rökt paprikapulver 1 förp
 Torkad timjan 1 förp
 Kons. körsbärstomater 1 förp
 ● Vatten ½ dl
 Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
 Kycklingbuljong 1 påse
 Rökt chilimix ½ förp

Gryn

Matvete 125 g

Till servering

Bladpersilja 20 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
 Vatten

- 1. Katalansk kycklinggryta:** Skär purjolök och gul paprika i mindre bitar. Skär kycklingfilé i ca 2x2 cm stora bitar.
- 2. Gryn:** Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
- 3. Katalansk kycklinggryta:** Hetta upp olja i en rymlig stekgryta. Fräs kycklingbitarna ca 5 min, krydda med salt och nymald svartpeppar. Tillsätt purjolök, pressad vitlök, rökt paprikapulver och torkad timjan, fräs ytterligare ca 3 min.
- 4.** Tillsätt paprika, konserverade körsbärstomater, vatten, vitvinsvinäger och kycklingbuljong. Koka upp och sjud ca 5 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 5.** Grovhacka bladpersilja. Servera katalansk kycklinggryta med matvete. Toppa med persilja.