



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

Gratinerad fransk dragonkyckling

Tillbehör

Potatis 400 g
Mixsallad 30 g
● Olivolja ½ msk
Vitvinsvinäger 15ml ½ påse

Gratinerad dragonkyckling

Kycklingfilé 300 g
● Salt ½ tsk
● Smör* 1 msk
Zucchini ½ st
Tomat 2 st
Bananschalottenlök 1 st
Vispgrädde ½ dl
● Mjök* 1 dl
Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
Dijonsenap 1 tsk
Torkad dragon 1 tsk
Kycklingbuljong ¼ påse

Att ha hemma ●

Mjök*, Olivolja, Salt, Smör*, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. Koka potatis i lättsaltat vatten.
3. **Dragonkyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en stekpanna och bryn kycklingen runt om ca 3 min. Lägg i en smord ugnform.
4. Dela zucchini och tomat i cm-stora bitar. Strimla bananschalottenlök. Fördela lök, zucchini och hälften av tomaterna över kycklingen.
5. Blanda vispgrädde, mjök, vitvinsvinäger, dijonsenap, torkad dragon och kycklingbuljong i en liten bunke. Häll blandningen över kycklingen. Gratiner högt upp i ugnen ca 20 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
6. Blanda resten av tomaterna med mixsallad i en skål. Dressa salladen med olivolja och vitvinsvinäger. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Servera gratinerad fransk dragonkyckling med nykokt potatis och sallad.