



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

Gräddig kyckling med dill- och citronströssel

Kyckling i gräddsås

Morot 2 st
 ● Smör* ½ msk
 Kycklingfilé strimlad 300 g
 Vitlök 2 klyftor
 ● Salt ½ tsk
 Vispgrädde 1 dl
 ● Mjolk* ½ dl

Dill- och citronströssel

Dill 10 g
 Citron ½ st
 ● Salt ½ krm

Till servering

Potatis 400 g
 Rädisor 1 förp

Att ha hemma ●

Mjolk*, Salt, Smör*, Svartpeppar

1. Koka potatis mjuk i lättsaltat vatten (se tips!).

2. **Kyckling i gräddsås:** Skala och slanta morot. Hetta upp smör i en stekgryta och stek kyckling och morot på hög värme ca 2 min. Krydda med pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar. Tillsätt vispgrädde och mjölk. Låt puttra ca 3 min.

3. **Dill- och citronströssel:** Finhacka dill. Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Blanda dill, citronskal och salt direkt på skärbradan eller i en skål.

4. Klyfta den använda citronen.

5. Servera kyckling i gräddsås med kokt potatis, rädisor och citronklyfta. Toppa med dill- och citronströssel.

TIPS! Om du har tid - skala gärna potatisen och pressa den till servering!

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ