



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

Persisk kyckling med saffran, granatäpple och persilja

Persisk kyckling

Gul lök 1 st
 Broccoli 1 st
 Kycklinglårfilé 300 g
 ● Olja 1 tsk
 ● Salt ½ tsk
 Vitlök 2 klyftor
 Saffran 1 förp
 Spiskummin 1 förp
 Chili flakes ½ förp
 ● Vatten 2½ dl
 Majsstärkelse ½ msk
 Kycklingbuljong ½ påse

Till servering

Basmatiris 135 g
 Granatäpple ½ st
 Bladpersilja 10 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar,
 Vatten

- 1. Till servering:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
- 2. Persisk kyckling:** Finhacka gul lök. Skär broccoli i mindre buketter. Dela varje kycklinglårfilé i ca 4 bitar.
- 3.** Hetta upp olja i en stekgryta och fräs kycklingbitarna ca 4 min. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Tillsätt lök, pressad vitlök och saffran, fräs ytterligare ca 1 min. Tillsätt spiskummin, chili flakes, vatten, majsstärkelse (utblandat i lika delar vatten) och kycklingbuljong. Koka upp och sjud under lock ca 5 min.
- 4.** Rör ner brocolibuketterna och låt sjuda ca 1 min under lock. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar, alternativt med chili flakes för önskad hetta.
- 5. Till servering:** Kvarta granatäpple och banka lätt ur kärnorna i en skål. Grovhacka bladpersilja.
- 6.** Servera persisk kyckling med nykokt ris. Toppa med granatäpple och persilja.