



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

Grönsakspytt med kyckling och sweet chili

Matvete

Matvete 1 dl

Kyckling- och grönsakspytt

Kycklingfilé 300 g

Spiskummin ½ förp

● Olja 1 tsk

● Salt 2 krm

Rödlök ½ st

Morot 1 st

Vitkål 300 g

Röd paprika 1 st

● Olja 1 tsk

Sweet chilisås 1 förp

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar

- 1. Matvete:** Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
- 2. Kyckling- och grönsakspytt:** Skär kycklingfilé i mindre bitar och krydda med spiskummin.
- 3.** Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 5 min, tills den är helt genomstekt. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Lägg upp kycklingen på ett fat, spara stekpannan.
- 4.** Klyfta rödlök och skiva röd paprika tunt. Skala och grovriv morot och strimla vitkål.
- 5.** Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan. Stek lök och paprika ca 2 min. Tillsätt morötter och vitkål till pannan och stek grönsakerna tills de mjuknat, ca 4 min. Smaka av med lite salt. Blanda ner kyckling och matvete, låt allt bli varmt.
- 6.** Servera kyckling- och grönsakspytt med sweet chilisås.