



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

11

Citronkyckling med parmesanspaghetti

Citronkyckling

Gul lök 1 st
Kycklingfilé 300 g
Broccoli 1 st
Citron ½ st
Persillade 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Kycklingbuljong ¼ tärning

Till servering

Parmesanost 1 bit
Spaghetti 125 g
Minifraiche 1 dl

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 3.
2. **Förberedelser:** Hacka gul lök. Finriv parmesanost. Dela broccoli i buketter. Skölj citron i ljummet vatten och finriv skalet (spara till steg 5). Skär kycklingfilé i mindre bitar.
3. Koka spaghetti enligt anvisning på förpackningen. Låt brocolibuketterna (se tips!) koka med de sista 2 minuterna. Spara lite av pastavattnet.
4. **Citronkyckling:** Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Bryn kycklingbitarna runt om ca 4 min och krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Tillsätt gul lök och fräs ytterligare ca 3 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Blanda ner pressad citronsaft och persillade.
5. Blanda ner smulad kycklingbuljong och minifraiche och sjud ca 2 min. Tillsätt avhållad pasta, broccoli och riven parmesanost till kycklingpannan. Låt allt bli varmt ca 1 min. Späd eventuellt lite med det sparade pastavattnet till önskad konsistens. Rör ner citronskal.
6. Servera citronkyckling med parmesanspaghetti.

TIPS! Stek brocolibuketterna i lite olja och servera vid sidan av, istället för att koka dem.