



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

8

Kyckling i dragonsås med jasminris

Kyckling i dragonsås

Gul lök 1 st
Kycklingfilé 300 g
Milda mat 4% 2 dl
Dijonsenap 1 tsk
Torkad dragon ½ msk
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Flytande margarin ½+½ tsk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Vetemjöl ½ msk
🏠 Kycklingbuljong ½ tärning

Till servering

Jasminris 1 dl
Mixsallad 30 g

1. Koka jasminris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelser:** Strimla gul lök och skiva vitlök tunt. Dela kycklingfiléerna på längden.
3. **Kyckling i dragonsås:** Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Bryn kycklingen runt om ca 4 min och krydda med salt och nymald svartpeppar. Lägg upp på ett fat och spara stekpannan.
4. Hetta upp flytande margarin i den använda stekpannan och stek gul lök på medelvärme ca 3 min. Tillsätt vitlök och stek ytterligare ca 1 min. Pudra över vetemjöl och Milda mat, smulad kycklingbuljong, dijonsenap och torkad dragon. Koka upp.
5. Lägg tillbaka den stekta kycklingen och sjud ca 6 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C). Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
6. Servera kyckling i dragonsås med jasminris och mixsallad.