



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

8

Kyckling- och grönsakspytt med sweet chili

Kyckling- och grönsakspytt

Kycklingfilé 300 g
 Rödlök ½ st
 Morot 1 st
 Vitkål 300 g
 Röd paprika 1 st
 Sweet chilisås 1 förp
 🏠 Flytande margarin 1 tsk
 🏠 Salt 2 krm
 🏠 Svartpeppar 1 krm
 🏠 Neutral olja 1 tsk

Till servering

Matvete 1 dl

1. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
2. Skär kycklingfilé i strimlor.
3. Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Stek strimlad kyckling 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 rödlök och röd paprika ca 2 min. Tillsätt morötter och vitkål i 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.