



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

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

Points®värde per portion

12

## Kryddig kycklinggryta med soltorkade tomater och rostad potatis

### Rostad potatis

Potatis 400 g  
 🏠 Olivolja 1 tsk  
 🏠 Salt 2 krm  
 🏠 Svartpeppar

### Kryddig kycklinggryta

Soltorkade tomater 50 g  
 Kycklingfilé 300 g  
 Vitlök 1 klyfta  
 Fetaost 50 g  
 Milda mat 4% 1¼ dl  
 Linas tre kryddor ½ förp  
 🏠 Flytande margarin 1 tsk  
 🏠 Salt 2 krm  
 🏠 Svartpeppar 1 krm

### Till servering

Snackgurka 1 st  
 Mixsallad 30 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Skiva potatis i cm-tjocka skivor och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugn ca 20 min. Rör om efter halva tillagningstiden.
3. Strimla avrunna soltorkade tomater. Skär kycklingfilé i 4 delar.
4. **Kryddig kycklinggryta:** Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna eller stekgryta. Bryn kycklingbitarna och pressad vitlök ca 3 min. Krydda med salt och nymald svartpeppar. Smula över fetaost och lägg ner de soltorkade tomatstrimlorna.
5. Blanda Milda mat med Linas tre kryddor i en skål. Häll blandningen över kycklingen och låt puttra ca 3 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
6. **Till servering:** Tärna snackgurka och blanda med salladsmix i en skål.
7. Servera kryddig kycklinggryta med rostad potatis och sallad.