



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

8

## Kyckling i dragonsås med jasminris

### Kyckling i dragonsås

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

### 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 1 tsk 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 tillsätt 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. Späd med lite vatten om såsen blir för tjock.
6. Servera kyckling i dragonsås med jasminris och mixsallad.