



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

🕒 30 - 40 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

9

Indisk kyckling- och bulgurpanna med mangoyoghurt

Till servering

Bulgur 1 dl
Cocktailtomater 250 g
🏠 Olivolja ½ tsk

Indisk kyckling

Bananschalottenlök 1 st
Kycklingfilé 300 g
Spiskummin ½ tsk
Garam masala ½ tsk
Chili flakes 1 krm
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar

Yoghurtsås

Matyoghurt 1 dl
Mango chutney 1 msk

- 1. Till servering:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen. Ställ åt sidan och blanda ner olivolja.
- 2. Indisk kyckling:** Hacka schalottenlök. Skär kycklingfilé i mindre bitar. Hetta upp neutral olja i en stekgryta och stek lök och kyckling ca 3 min. Blanda ner spiskummin, garam masala och chili flakes (efter egen smak). Stek allt under omrörning ca 3 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar.
- 3. Till servering:** Halvera cocktailtomater.
- 4.** Blanda ner bulgur och cocktailtomater i grytan. Låt allt bli varmt.
- 5. Yoghurtsås:** Blanda matyoghurt och mango chutney i en skål.
- 6.** Servera indisk kyckling- och bulgurpanna med yoghurtsås.