



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

11

## Indonesisk kycklinggratäng med broccoli och basmatiris

### Indonesisk kycklinggratäng

Grön paprika 1 st  
Bananschalottenlök 1 st  
Kycklingfilé 300 g  
Milda mat 4% 1¼ dl  
Vitlök 1 klyfta  
Curry 1 tsk  
Mango chutney 1 burk  
🏠 Neutral olja ½ tsk  
🏠 Salt ½ tsk  
🏠 Svartpeppar  
🏠 Sambal oelek 2 krm

### Till servering

Basmatiris 1 dl  
Broccoli 1 st  
Koriander 20 g  
🏠 Neutral olja 1 tsk  
🏠 Salt  
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Strimla grön paprika och schalottenlök. Skär varje kycklingfilé i 3 jämnstora bitar.
3. **Indonesisk kycklinggratäng:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs kycklingbitarna ca 3 min runtom, krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Tillsätt grön paprika och schalottenlök, fräs ytterligare ca 2 min. Lägg över i en ugnform.
4. Häll Milda mat i en skål. Vispa ner pressad vitlök, curry, sambal oelek och mango chutney. Häll blandningen över ugnformen med kycklingen.
5. Ställ in ugnformen mitt i ugnen och tillaga ca 20 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
6. **Till servering:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
7. Skär broccoli i buketter och skiva stammen tunt. Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan. Fräs broccoli ca 3 min och krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
8. Servera indonesisk kycklinggratäng med broccoli och basmatiris. Toppa med koriander.