



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

## Kycklinggratäng med sweet chili och lime

### Kycklinggratäng

Basmatiris 1 dl  
Kycklingfilé 300 g  
Milda mat 4% 1¼ dl  
Sweet chilisås, (37,5 ml)  
½ förp  
Vitlök 1 klyfta  
Lime, (limesaft) ½ st  
Kinesisk soja 1 tsk  
🏠 Salt 2 krm  
🏠 Svartpeppar 2 krm  
🏠 Neutral olja 1 tsk

### Blandsallad

Majs, (160 g) 1 förp  
Röd paprika 1 st  
Rödlök ½ st  
Lime, (limesaft) ½ st  
Mixsallad 30 g  
🏠 Salt

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Kycklinggratäng:** Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen. Lägg över i en ugnform.
3. Skär kycklingfilé i mindre bitar, ca 3x3 cm. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingbitarna runt om, krydda med salt och nymald svartpeppar. Lägg över kycklingbitarna på riset i ugnformen.
4. Blanda ihop Milda mat, sweet chilisås, pressad vitlök, pressad limesaft och kinesisk soja i en liten skål. Häll blandningen över kycklingen. Tillaga i mitten av ugnen ca 15 min, tills kycklingen är genomstekt.
5. **Blandsallad:** Häll av majs. Finhacka röd paprika och rödlök. Blanda ihop med avrunnen majs, pressad limesaft och lite salt. Blanda ner mixsallad vid servering.
6. Servera kycklinggratängen med blandsallad.