



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

12

Indonesisk kycklinggratäng med broccoli och basmatiris

Indonesisk kycklinggratäng

Grön paprika 1 st
Gul lök ½ st
Kycklingfilé 300 g
Milda mat 4% 1¼ dl
Vitlök 1 klyfta
Curry 1 tsk
Chili flakes 1 krm
Mango chutney 1 burk
🏠 Neutral olja ½ tsk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar

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 gul lök. Skär varje kycklingfilé i 3 jämnstora bitar.
3. **Indonesisk kycklinggratäng:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Fräs kycklingbitarna ca 3 min runt om, krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Tillsätt grön paprika och gul lök, fräs ytterligare ca 2 min. Lägg över i en ugnform.
4. Häll Milda mat i en skål. Vispa ner pressad vitlök, curry, chili flakes 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.
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.