



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakterna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 25 - 35 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

12

Pasta med kyckling och saltorkade tomater

Kyckling med saltorkade tomater

Soltorkade tomater, (50 g) ½ burk
Gul lök 1 st
Champinjoner 200 g
Kycklingfilé 300 g
Kycklingbuljong ½ påse
Minifraiche 1 dl

🏠 Flytande margarin 1+1 tsk

🏠 Salt ¼ tsk

🏠 Svartpeppar 1 krm

🏠 Vatten 1 dl

Till servering

Penne 125 g
Ruccola 30 g
Chili flakes 1 krm

1. Koka upp rikligt med lättsaltat vatten i en kastrull till pastakoket i steg 3.
2. **Förberedelser:** Häll av saltorkade tomater. Strimla saltorkade tomater och gul lök. Kvarta champinjoner. Skär kycklingfilé i mindre bitar, ca 2x2 cm.
3. **Till servering:** Koka pennepasta enligt anvisning på förpackningen.
4. **Kyckling med saltorkade tomater:** Hetta upp flytande margarin i en stekgryta. Stek gul lök och champinjoner ca 3 min, lägg på ett fat. Spara grytan.
5. Hetta upp flytande margarin i den använda stekgrytan. Bryn kycklingbitarna runt om, ca 3 min. Lägg tillbaka lök och svamp, krydda allt med salt och nymald svartpeppar.
6. Tillsätt vatten, kycklingbuljong och saltorkad tomat. Koka upp och sjud ca 5 min, tills kycklingen är genomstekt. Rör ner minifraiche och låt allt bli varmt. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. Servera kycklinggryta med saltorkade tomater, pennepasta och ruccola. Toppa med chili flakes.