



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

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

Points®värde per portion

10

Kyckling med potatisgnocchi, basilikaolja och parmesan

Kyckling

Japansk soja 1 msk
Paprikapulver ½ msk
Flytande honung 1 tsk
Vitlök 1 klyfta
Kycklingfilé 300 g
🏠 Olivolja 1 tsk

Gnocchi

Gnocchi 250 g
Cocktailtomater 250 g
Basilikaolja ½ förp
Parmesanost, (10 g) ½ bit
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

- 1. Kyckling:** Blanda ihop japansk soja, olivolja, paprikapulver, flytande honung och riven vitlök till en marinad i en bunke. Dela kycklingfilé horisontellt och blanda ner i bunken och låt marinera minst 15 min (gärna längre).
- 2.** Lägg potatisgnocchi i en rymlig bunke och täck med kallt vatten. Låt stå minst 5 min. Halvera cocktailtomater.
- 3. Gnocchi:** Häll av gnocchin. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek gnocchi tills den har fått fin färg och blivit krispig ca 6 min. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Blanda ner basilikaolja under omrörning ca 1 min och ta från värmen. Finriv parmesanost över och blanda runt.
- 4.** Stek eller grilla kycklingen ca 3 min per sida, tills den fått fin färg och är genomstekt. Akta så det inte bränner.
- 5.** Servera basilikadressad potatisgnocchi med stekt kyckling och cocktailtomater.