



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

## Pasta med balsamicokyckling och rostad tomatsås

### Balsamicoglaze

Torkad timjan 1 tsk  
Chili flakes ½ tsk  
🏠 Balsamvinäger 2 msk  
🏠 Socker 1 tsk  
🏠 Olivolja ½ msk  
🏠 Salt ½ tsk

### Tomatsås

Vitlök 2 klyftor  
Kons. körsbärstomater 1  
förp

### Kyckling

Kycklingfilé 300 g  
🏠 Olivolja ½ tsk  
🏠 Salt 2 krm  
🏠 Svartpeppar 1 krm

### Till servering

Spaghetti 125 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Balsamicoglaze:** Blanda ihop balsamvinäger, socker, torkad timjan, chili flakes (efter egen smak), olivolja och salt i en bunke.
3. **Tomatsås:** Skiva vitlök tunt. Lägg konserverade körsbärstomater och vitlök i en rymlig ugnform. Blandan balsamicoglazen. Ställ in formen i mitten av ugnen och tillaga ca 15 min.
4. **Kyckling:** Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingfilé ca 4 min per sida, tills den har fått fin färg. Krydda med salt och nymald svartpeppar.
5. Sänk ugnstemperaturen till 150°C (varmluft) eller 175°C (vanlig) och ta ut ugnformen med tomatsåsen och lägg kycklingen i formen. Ös kycklingen med såsen och sätt tillbaka formen i ugnen ca 10 min tills kycklingen är helt genomstekt.
6. Koka spaghetti enligt anvisning på förpackningen.
7. Skiva upp kycklingen och lägg tillbaka i formen. Blandan avhållid pasta. Servera i djupa tallrikar och toppa gärna med lite chili flakes.