



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

🕒 20 - 30 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

10

Pastasallad med ajvardressing och timjanstekt kyckling

Pastasallad

Mezze maniche rigate
125 g
Cocktailtomater 125 g
Rödlök ½ st
Rädisor 1 förp
Ruccola 30 g

Timjanstekt kyckling

Kycklingfilé 300 g
Torkad timjan 1 förp
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Neutral olja 1 tsk

Ajvardressing

Ajvar relish 1 förp
Flytande honung 1 förp
🏠 Vatten 1 msk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Pasta:** Koka mezze maniche rigate enligt anvisning på förpackningen. Häll av och spola kallt.
3. **Timjanstekt kyckling:** Krydda kycklingfilé med torkad timjan, salt och nymald svartpeppar. Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek kycklingen ca 3 min per sida. Lägg över i en ugnsform och tillaga klart mitt i ugnen ca 10 min, tills den är helt genomstekt.
4. **Ajvardressing:** Lägg ajvar i en salladsskål. Blanda ner flytande honung, vatten, salt och nymald svartpeppar.
5. **Pastasallad:** Halvera cocktailtomat. Strimla rödlök tunt. Kvarta rädisor. Lägg allt i salladsskålen med dressing. Tillsätt avhållad pasta, blanda väl och smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Blanda ner ruccola vid servering.
6. Skär stekt kycklingfilé i skivor. Lägg upp pastasallad i djupa tallrikar och toppa med timjanstekt kyckling.

TIPS! Om du har, använd gärna en stektermometer (innertemp 72°C).