



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

8

Kyckling- och grönsakspytt med sweet chili

Matvete

Matvete 1 dl

Kyckling- och grönsakspytt

Kycklingfilé 300 g

Rödlök ½ st

Morot 1 st

Vitkål 300 g

Röd paprika 1 st

Sweet chilisås 1 förp

🏠 Flytande margarin 1 tsk

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar 1 krm

🏠 Neutral olja 1 tsk

- 1. Matvete:** Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
- 2. Kyckling- och grönsakspytt:** Skär kycklingfilé i mindre bitar.
- 3.** Hetta upp flytande margarin i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 5 min, tills den är helt genomstekt. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Lägg upp kycklingen på ett fat, spara stekpannan.
- 4.** Klyfta rödlök och skiva röd paprika tunt. Skala och grovriv morot och strimla vitkål.
- 5.** Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan. Stek rödlök och röd paprika ca 2 min. Tillsätt morötter och vitkål i pannan och stek grönsakerna tills de mjuknat, ca 4 min. Smaka av med lite salt. Blanda ner kyckling och matvete, låt allt bli varmt.
- 6.** Servera kyckling- och grönsakspytt med sweet chilisås.