



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

Kycklingfajitas med vitlökssås

Kycklingfajitas

Gul lök ½ st
Röd paprika 1 st
Kycklinginnerfilé 280 g
Rökt paprikapulver ½ tsk
Spiskummin ½ tsk
Torkad oregano ½ tsk
Chili flakes 2 krm
🏠 Neutral olja ½ msk
🏠 Salt ½ tsk

Till servering

Matyoghurt 1 dl
Vitlök 1 klyfta
Tortillabröd 2 st
Mixsallad 30 g

- 1. Förberedelser:** Strimla gul lök och röd paprika. Dela kycklinginnerfilé på längden.
- 2. Kycklingfajitas:** Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna och bryn kycklingen ca 2 min. Tillsätt grönsakerna och krydda allt med rökt paprikapulver, spiskummin, torkad oregano, chili flakes (efter egen smak) och salt, fräs ytterligare ca 4 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
- 3. Till servering:** Blanda ihop matyoghurt med finriven vitlök. Smaka av med lite salt.
- 4. Värm tortillabröden** och lägg i mixsallad, kyckling, lök och paprika. Toppa med vitlöksyoghurt och rulla ihop, ät direkt.

TIPS! Vill du äta fler tortillabröd har de 4 Points/styck.