



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

7

Kyckling i currysås med äpple och bulgur

Kyckling i currysås

Gul lök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Kycklinginnerfilé 280 g
Curry ½-1 förp
Paprikapulver 1 tsk
Chili flakes 2 krm
Kycklingbuljong ½ påse
Rött äpple 1 st
Milda mat 4% 1¼ dl
🏠 Neutral olja 2 tsk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Vatten 1 dl
🏠 Svartpeppar

Till servering

Bulgur 1 dl

- 1. Förberedelser:** Strimla gul lök och finhacka vitlök. Dela kycklinginnerfilé en gång på längden.
- 2. Kyckling i currysås:** Hetta upp neutral olja i en stekgryta eller rymlig stekpanna. Fräs lök, vitlök, curry, paprikapulver och chili flakes ca 3 min på medelvärme.
- 3.** Tillsätt kycklingen i pannan och fräs ytterligare ca 5 min, tills kycklingen fått fin färg. Krydda med salt. Blanda ner vatten och kycklingbuljong. Låt sjuda ca 8 min.
- 4.** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
- 5.** Kärna ur rött äpple och dela i stora bitar.
- 6.** Blanda ner äpple och Milda mat i pannan och låt sjuda ytterligare ca 5 min. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 7.** Servera kyckling i currysås med bulgur.