



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

6

## Örtstekt kycklingfilé med bulgur, tomatsky och rostad rotselleri

### Rostad rotselleri

- Rotselleri 300 g
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja 1 tsk
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar

### Örtstekt kyckling

- Tomat 1 st
- Kycklingfilé 300 g
- Örtmix ½ förp
- Tomatpuré 1 msk
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar 2 krm
- 🏠 Olivolja 1 tsk
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
- 🏠 Socker 2 krm
- 🏠 Vatten 1 dl

### Till servering

- Bulgur 1 dl
- 🏠 Olivolja 1 tsk
- 🏠 Vitvinsvinäger ½ msk
- 🏠 Salt

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
- Rostad rotselleri:** Skala rotselleri och skär i ca 2 cm tjocka stavar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min.
- Örtstekt kyckling:** Tärna tomat och dela kycklingfilé på längden. Krydda kycklingen med salt, örtmix och lite nymald svartpeppar.
- Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen ca 6 min runt om. Tillsätt tomat, tomatpuré, vitvinsvinäger, socker och vatten. Låt sjuda ca 4 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Smaka av tomatskyn med lite salt och nymald svartpeppar.
- Rör ner olivolja och vitvinsvinäger i den nykokta bulgurn, smaka av med lite salt. Servera med örtstekt kyckling, rostad rotselleri och tomatsky.