



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 **10**

Kyckling med potatisgnocchi, basilikaolja och parmesan

Kyckling

Japansk soja ½ förp

- Olivolja 1 tsk
- Paprikapulver ½ msk
- Flytande honung 1 tsk
- Vitlök 1 klyfta
- Kycklingfilé 300 g

Gnocchi

- Gnocchi 250 g
- Cocktailtomater 250 g
- Olivolja 1 tsk
- Basilikaolja ½ förp
- Parmesanost, (10 g) ½ bit

Att ha hemma ●

- Olivolja, Salt, Svartpeppar

1. **Kyckling:** Blanda ihop japansk soja, olivolja, paprikapulver, flytande honung och riven vitlök till en marinad i en bunke. Dela kycklingfilé horisontellt och blanda ner i bunken och låt marinera minst 15 min (gärna längre).
2. Lägg potatisgnocchi i en rymlig bunke och täck med kallt vatten. Låt stå minst 5 min. Halvera cocktailtomater.
3. **Gnocchi:** Häll av gnocchin. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek gnocchi tills den har fått fin färg och blivit krispig ca 6 min. Krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Blanda ner basilikaolja under omrörning ca 1 min och ta från värmen. Finriv parmesanost över och blanda runt.
4. Stek eller grilla kycklingen ca 3 min per sida, tills den fått fin färg och är genomstekt. Akta så det inte bränner.
5. Servera basilikadressad potatisgnocchi med stekt kyckling och cocktailtomater.