

LagaLätt Lunch/middag Kycklinggryta med pesto och grönsaker



Nutrition Data



2 port

Ingredienser

300,0 gram Kycklingfilé medelstor rå ej skinn

1,0 klyfta Vitlök (SLV)

0,5 st Lök röd (SLV)

0,5 st Paprika gul (SLV)

0,5 st Paprika röd (SLV)

1,0 tsk Smör fett 80% (SLV)

1,0 tärning Köttbuljong pulver tärning (SLV)

3,0 msk Pesto Zeta

10,0 st Tomat körsbärstomat röd (SLV)

2,0 msk Basilika färsk (SLV)

1,0 dl Kokosgrädde fett 24%

Tillagningsinstruktioner

Skär kycklingfilén i mindre bitar och strö på salt och peppar. Skala och riv vitlök och skiva rödlök. Skär paprika i mindre bitar. Hetta upp en stekpanna med smör och bryn kyckling, vitlök och rödlök i några minuter. Strö på örtagårdskrydda. Häll på vatten, grädde och lägg ner buljongtärning. Låt koka ihop och tillsätt pesto och paprika. Låt puttra i några minuter och lägg ner tomater och basilika. Strö på lite basilikablad och servera.

Näring per 100 g

125 kcal

10,5 g protein

7,6 g fett

3,1 g kolhydrater

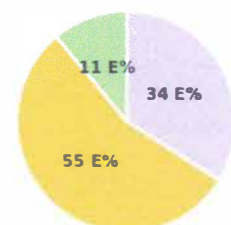
Näring per portion

454 kcal

38,3 g protein

27,5 g fett

11,1 g kolhydrater



Protein: 34 E%
Fett: 55 E%
Kolhydrater: 11 E%
Alkohol: 0 E%