

Allt på en plåt med kyckling (Coop Hälsokasse)

Coop Hälsokasse

🕒 45 min

Energifördelning

426

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	135	32
Kolhydrater	140	33
Protein	150	35

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	Kycklingfilé	131 kcal
14 g	Kinesisk soya	5 kcal
1 msk	Vitlökspulver	-
1 st	Lök, röd	11 kcal
3 st	Morot	30 kcal
250 g	Broccoli	22 kcal
2 tsk	Olivolja	22 kcal
1 msk	Timjan, torkad	-
1 klyfta	Vitlök, riven	1 kcal
500 g	Potatis	88 kcal
1 tsk	Olivolja	11 kcal
2 tsk	Flingsalt	-
3 dl	Gräddfil 12%	105 kcal

Instruktioner

- Sätt ugnen på 200°. Vänd runt kycklingen med soja och vitlökspulver. Lägg på en plåt med bakplåtspapper.
 - Skär löken i klyftor, morötterna i tunna stavar och broccolin i buketter. Vänd runt med olja, timjan och vitlök. Lägg bredvid kycklingen.
 - Skär potatisen i klyftor, vänd runt i olja och ställ med skalsidan mot plåten bredvid grönsakerna. Salta allt och rosta mitt i ugnen ca 30 min.
 - Smaksätt gräddfilen med vitlök, salt och peppar.
- Tips! Stek vitlösklyftan lite innan du blandar den i såsen för mildare smak.