

Indisk kyckling med gurkraita (Coop Hälsokasse)

🕒 35 min

Energifördelning

357

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	85	24
Kolhydrater	131	37
Protein	141	39

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
700 g	Potatis	122 kcal
500 g	Kycklingfilé	131 kcal
1 msk	Spiskummin	-
1 msk	Paprikapulver	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-
4 klyfta	Vitlök	5 kcal
0.5 st	Citron	3 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
15 g	Mynta, färsk	-
2 dl	Matyoghurt	55 kcal
200 g	Gurka	7 kcal

Instruktioner

1. Koka potatisen i lättsaltat vatten.
2. Dela kycklingen i 3 avlånga bitar. Blanda kryddor och vitlök med citronsaft och olja. Lägg kycklingbitarna i marinaden och vänd runt ordentligt.
3. Hetta upp en stekpanna och stek kycklingen ca 6 min. Använd gärna stektermometer, kycklingen är perfekt vid 70°.
4. Blanda gurka, mynta, vitlök med yoghurt till en raita och smaka av med salt och peppar.
5. Servera kycklingen med potatis, gurkraita och citronklyftor.