

Indisk kyckling med raita (Coop Hälsokasse)

🕒 35 min

Energifördelning

370

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	87	24
Kolhydrater	142	38
Protein	141	38

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
600 g	Potatis	105 kcal
500 g	Kycklingfilé	131 kcal
1 msk	Spiskummin	-
1 msk	Paprikapulver	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-
3 klyfta	Vitlök, riven	4 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
4 st	Morot, riven	41 kcal
2 tsk	Mynta, torkad	-
1 klyfta	Vitlök, riven	1 kcal
2 dl	Matyoghurt	55 kcal

Instruktioner

1. Koka potatisen i lättsaltat vatten.
2. Dela kycklingfiléerna i 3 avlånga bitar. Blanda kryddor och vitlök med 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 mynta, vitlök med yoghurt till en raita och smaka av med salt och peppar.
5. Servera kycklingen med potatis, raita och riven morot.