

Kyckling i couscous gryta

🕒 30 min

Energifördelning

591

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	119	20
Kolhydrater	267	45
Protein	197	33
Alkohol	8	1

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
600 g	kycklingfiléer	158 kcal
2 st	schalottenlök	8 kcal
2 msk	olivolja	66 kcal
8 st	tomater	30 kcal
1 st	örttärning basilika/timjan	7 kcal
1 tsk	sambal oelek	-
3 msk	torrt vitt vin	9 kcal
4 dl	couscous	271 kcal
0 dl	vatten	-
1 st	buljongtärning höns	7 kcal
30 g	färsk mynta	-
300 g	zucchini	11 kcal
0.5 st	citron	3 kcal
0 g	salt och peppar	-
50 g	svarta små oliver	22 kcal

Instruktioner

Skär kycklingen i bitar. Häll oljan i en rundbottnad kastrull och stek filén så att den får fin färg på alla sidorna. Salta och peppra under tiden. Lyft ur kycklingen och lägg på ett fat vid sidan men behåll stekskyn, håll filéerna varma genom att täcka dem med lock eller folie. Grovhacka alla tomater utom 2 stycken och finhacka löken. Lägg i kastrullen med stekskyn från kycklingen. Krydda med kryddtärningen och sambal-oelek och låt koka ihop i 8-10 minuter, rör om då och då. Häll i vinet och smaka av med salt och peppar. Gör en fin hackröra av tomat och zucchini genom att skära bort kärnhuset på de två tomaterna du har kvar och sedan skära dem fint i små tärningar, gör samma med zucchini. Blanda de båda med korinter, salt, peppar och lite färskpressad citronsaft. Koka couscous enligt instruktionerna på paketet men koka upp vattnet med buljongtärningen först. Värm upp kycklingen i såsen. Rör samman hackröran med couscous och lägg i en skål, gröp ett hål i mitten och häll i tomatsåsen och kycklingen. Garnera med mynta blad, oliver och ev. mer korinter.