

Kyckling med sötpotatis och gurkyoghurt (Coop Hälsokasse)

🕒 25 min

Energifördelning

496

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	116	23
Kolhydrater	232	47
Protein	148	30

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	Kycklingfilé	131 kcal
1 tsk	Salt	-
0.5 tsk	Svartpeppar	-
2 tsk	Olivolja	22 kcal
800 g	Sötpotatis	228 kcal
1 tsk	Olivolja	11 kcal
2 tsk	Flingsalt	-
3 dl	Turkisk Yoghurt 10%	97 kcal
200 g	Gurka	7 kcal

Instruktioner

1. Sätt ugnen på 200°. Salta och peppra kyckling- en. Hetta upp olja i en stekpanna och bryn båda sidor till fin färg.
2. Skär sötpotatisen i stora klyftor. Vänd runt i oljan på en plåt. Salta.
3. Lägg kyckling på plåten med sötpotatisen. Rosta mitt i ugnen 15–20 min. Använd gärna en stektermometer, kycklingen är perfekt vid 68°. Låt kyckling vila på skärbräda 5 min. Skär upp tunt.
4. Blanda yoghurten med grovriven gurka. Smaka av med salt och servera till maten.