

Kycklingfilé med puré och spenatpesto (Coop Hälsokasse)

🕒 35 min

Energifördelning

357

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	124	35
Kolhydrater	87	24
Protein	146	41

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	Potatis	88 kcal
0.5 msk	Smör 80 % fett	12 kcal
1 dl	Mjök, mellan 1,5%	12 kcal
1 tsk	Salt	-
1 msk	Olivolja	33 kcal
500 g	Kycklingfilé	131 kcal
40 g	Babyspenat	2 kcal
1 klyfta	Vitlök	1 kcal
1 msk	Olivolja	33 kcal
1 dl	Parmesanost, riven 30 % fett	45 kcal

Instruktioner

1. Koka potatisen i lättsaltat vatten. Stöt eller vispa till ett mos med smör och mjök. Smaka av med salt.
2. Hetta upp olja i en stekpanna och stek kycklingen ca 5 min per sida. Använd gärna stektermometer, kycklingen är perfekt vid 70°.
3. Mixa ihop spenat, vitlök och olja, vänd ner parmesan. Smaka av med salt och peppar.
4. Servera den stekta kycklingen med potatispuré och spenatpesto.