

Pizza med kycklingfilé och kantareller

🕒 30 min

Energifördelning

358

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	121	34
Kolhydrater	122	34
Protein	114	32

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
4 st	tortillasbröd av mellanstorlek (42 g/st)	129 kcal
2 dl	Tomatsås	19 kcal
200 g	kycklingfilé i bitar	53 kcal
1 msk	Margarin	27 kcal
200 g	kantareller delade i bitar	7 kcal
100 g	finhackad rödlök	11 kcal
2 klyfta	Vitlök	2 kcal
0 g	Muskot	-
1 tsk	Timjan	-
100 g	cocktailtomater i halvor	7 kcal
150 g	Ost 17%	105 kcal

Instruktioner

Lägg tortillasbröden på 2 plåtar. Bred på tomatsås. Stek kycklingfilén i hälften av margarinet. Salta och peppra. Kycklingköttet behöver inte vara riktigt genomstekt. Lägg köttet åt sidan. Stek kantareller, lök och pressad vitlök i resten av margarinet. Smaka av med lite muskot (var försiktig med mängden), timjan, salt och peppar. Lägg allt det stekta och tomater ovanpå pizzen. Strö på ost. Stek pizzorna ca 6-8 minuter i 225 grader.