

# Sydafrikansk kycklinggryta (IBSfri.se)

🕒 60 min

## Energifördelning

**452**

kcal per  
portion



	kcal	%
Fett	86	19
Kolhydrater	233	52
Protein	133	29

4

Portio...

## Ingredienser

Mängd		kcal/portion
3 dl	Råris	233 kcal
400 g	Kycklingfilé	105 kcal
1.5 msk	Olivolja	50 kcal
1 knippe	Salladslök	9 kcal
300 g	Zucchini	11 kcal
300 g	Aubergine	19 kcal
1 msk	Kycklingfond	1 kcal
1 tsk	Dragon, torkad	-
1 tsk	Timjan, torkad	-
0.5 tsk	Salt	-
1 krm	Svartpeppar	-
500 g	Krossade Tomater	25 kcal
2 msk	Persilja, blad	-

## Instruktioner

1. Koka råriset enligt anvisningarna på förpackningen. Skär kycklingen i mindre bitar och bryn i oljan i en gryta i någon minut.
2. Finhacka salladslöken och skär zucchini och auberginen i centimeterstora tärningar.
3. Lägg i salladslöken, zucchini och auberginen och stek ytterligare 3 minuter. Rör om då och då.
4. Tillsätt kycklingfond, kryddor och krossade tomater och låt koka cirka 10 minuter.
4. Strö över persiljan och servera med råriset.