

Apelsinkyckling med chili

Kärlek het som chili. En lättälskad och lättlagad kycklingrätt.



Ingredienser, 4 portioner

2 kycklingfiléer, ca 250 g
½ tsk salt
½ msk smör

Sås:

½ apelsin
½ lime
1 dl lätt crème fraiche
½ msk konc kycklingfond
½ tsk soja
½ msk honung
½ tsk sambal oelek
ev citronmeliss

Gör så här

Tvätta och skala apelsin och lime med potatisskalare. Skär skalén i tunna strimlor. Pressa ur saften. Koka upp skal, saft, lätt crème fraiche, kycklingfond, soja, honung och sambal oelek i en panna.

Salta kycklingfiléerna och bryn dem på båda sidor i smör i en stekpanna. Lägg över dem i såsen. Låt dem koka på svag värme ca 10 min. Strö ev över citronmeliss.

Servera med frästa grönsaker.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	375 kcal
Protein	32 g
Kolhydrat	26 g
Fett	16 g
