

Kyckling i örtekryddad sås

Kyckling möter rödlök och haricots verts i en örtekryddad sås. Snabbt och frestande gott!



Ingredienser, 4 portioner

- 4 kycklingfiléer, ca 500 g
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- smör
- 4 färska rödlökar
- 100 g färska haricots verts
- 2 ½ dl Kelda örtekryddad sås
- 1 dl vatten
- 1 msk hackad färsk timjan

Gör så här

Dela kycklingfiléerna på längden. Krydda kycklingen med salt och peppar. Bryn den runt om i smör i en stekpanna. Ta upp kycklingen.

Skär varje lök i 4 klyftor. Nyp av stjälken på bönorna. Fräs löken och bönorna i smör på svag värme i stekpannan. Tillsätt sås och vatten. Lägg i kycklingen och låt sjuda ca 15 minuter under lock.

Strö över timjan och servera med nykokt färskpotatis.

Tips

Byt ut vattnet mot torrt vitt vin för en lite lyxigare variant.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	460 kcal
Protein	31 g
Kolhydrat	43 g
Fett	16 g
