

### Kyckling med dill och gräslök

En ny fräsch kycklingrätt med pigg smakbrytning mellan dill, gräslök, citron och honung.



#### Ingredienser, 4 portioner

- 4 kycklingfiléer, ca 500 g
- 1 tsk salt
- 1 krm svartpeppar
- 1 msk smör
- 2 dl lätt crème fraiche
- 1 dl vatten
- ½ hönsbuljongtärning
- 1 tsk soja
- 1 msk honung
- strimlat skal och pressad saft av ½ citron
- 2 msk hackad dill
- 2 msk hackad gräslök

#### Gör så här

Krydda kycklingen med salt och peppar. Bryn den i smör på båda sidor i en stekpanna.

Blanda crème fraiche, vatten, buljongtärning, soja, honung och citronsaft i en traktörpanna. Lägg i kycklingen och låt koka under lock ca 10 minuter. Strö över citronskal, dill och gräslök.

Servera med kokt potatis och purjolök.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	390 kcal
Protein	34 g
Kolhydrat	34 g
Fett	13 g

---

---

---

---

---

---

---