

Kycklingfilé med höstpytt

Härlig kycklingrätt med grönsaker, svamp och lingon.



Ingredienser, 4 portioner

- 4 kycklingfiléer, ca 500 g
- 1 msk Arla smör- & rapsolja
- ½ tsk salt
- 1 krm peppar
- 1 l blandad färsk svamp, ca 300 g
- 4 salladslökar, ca 50 g
- 1 liten squash
- smör
- salt och peppar
- 1 msk hackad färsk timjan
- 1 dl frysta eller färska lingon
- 3 dl Kelda sås Smooth Mushroom

Gör så här

Sätt ugnen på 200°. Bryn kycklingfiléerna i smör- & rapsolja, salta och peppra. Stek dem i ugnen ca 15 min.

Skär svampen i bitar, strimla salladslöken och skär squashen i tärningar. Stek svampen i smör i en stekpanna ca 5 min, tillsätt squash och stek ytterligare 3 min. Blanda ner salladslöken och låt det bli varmt. Salta och peppra, strö över timjan och lingon. Värm såsen under omrörning.

Servera kycklingen med såsen, pytten och vildris.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	380 kcal
Protein	37 g
Kolhydrat	28 g
Fett	12 g
