

Viltkyckling med enbär

Enbär och timjan ger den vilda smaken



Ingredienser, 4 portioner

- 4 kycklingfiléer
- 1 msk smör
- 2 dl lätt crème fraiche
- ½ dl outspädd vinbärssaft
- 1 dl vatten
- 1 hönsbuljongtärning
- 5 krossade enbär
- 1 tsk timjan
- 1 msk soja

Gör så här

Bryn kycklingen i smör på båda sidor i en stekpanna. Blanda crème fraiche, saft, vatten, buljongtärning, enbär, timjan och soja i en traktörpanna. Lägg i kycklingen och låt koka under lock ca 10 min.

Servera med kokt potatis och grönsaker.

Näringsvärden	Per portion inkl. tillbehör
Energi	435 kcal
Protein	35 g
Kolhydrat	44 g
Fett	13 g
