



Receptförslag: Kyckling

Thaiwok med kyckling och ris



2 port

Ingredienser



DIN PERSONLIGA TRÄNARE ONLINE

- 200,0 gram Kyckling bröstfilé u skinn rå
- 250,0 gram Grönsaksblandning för wokning, fryst
- 0,5 msk Rapsolja
- 2,0 dl Kokosmjölk light för matlagning
- 1,5 dl Råris fullkorn långkornigt okokt (SLV)

Tillagningsinstruktioner

KRYDDOR

Röd currypasta efter smak (ca 0,5 msk per portion)

1. Koka riset enligt anvisning på förpackningen.

2. Hetta upp en stekpanna eller wok. Skär kycklingköttet i bitar och bryn i rapsoljan. Tillsätt wokgrönsaker och röd currypasta (ca 0,5 msk per portion) och fortsätt att steka/woka några minuter.

3. Häll på kokosmjölken och låt allt koka ihop några minuter. Smaka av med salt och peppar.

Ät tillsammans med en enkelt grönsallad utan dressing.

TIPS

a) Om du har liten stekpanna/wok eller ska laga mat till många, är det bäst att steka kyckling och grönsaker i omgångar.

b) Det går bra att byta ut kokosmjölk light mot hälften av mängden kokosgrädde + vatten.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
129 kcal	505 kcal
8 g protein	32 g protein
3 g fett	14 g fett
15 g kolhydrater	58 g kolhydrater

Kyckling med bulgursallad





2 port

Ingredienser

- 300,0 gram Kyckling bröstfilé u skinn rå
- 1,0 dl Bulgur
- 2,0 dl Kranvatten
- 0,5 st Grönsaksbuljong, tärning, pulver
- 0,5 st Lök röd
- 0,5 dl Persilja blad
- 0,5 msk Olivolja extra jungfruolja
- 1,0 msk Citronjuice färskpressad
- 0,5 tsk Chilipeppar färsk
- 1,0 dl Tzatziki
- 5,0 dl Grönsallat gurka tomat u dressing

Tillagningsinstruktioner

1. Skär kycklingbrösten i tre långsmala bitar per filé och krydda med salt och nymalen svartpeppar eller någon god kryddblandning.
2. Koka upp vatten och buljongtärning och koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
3. Stek eller grilla kycklingen.
4. Hacka rödlök, persilja och chili. Vispa samman olivolja och färskpressad citron. Blanda med bulgur och smaka av.

Ät tillsammans med tzatsiki eller annan valfri yoghurtsås och en fräsch grönsallad utan dressing.

TIPS

Bulgursalladen går bra att servera både varm och kall.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
82 kcal	398 kcal
9 g protein	42 g protein
2 g fett	8 g fett
7 g kolhydrater	36 g kolhydrater

Kyckling med ugnsbakade grönsaker



2 port

Ingredienser

- 300,0 gram Kyckling lår m skinn rå
- 2,0 st Potatis rå
- 2,0 st Morot
- 150,0 gram Squash
- 1,0 st Lök röd
- 1,0 st Paprika röd
- 2,0 klyfta Vitlök
- 2,0 tsk Havssalt
- 1,0 msk Balsamvinäger, balsamico



Tillagningsinstruktioner

1. Sätt ugnen på 225 grader. Krydda kycklingen med salt, peppar och andra valfria kryddor. Du kan också välja marinerad kyckling.
2. Skölj, ansa och skär grönsakerna i bitar. Lägg dem i ugnsfast form. Häll på balsamvinäger, strö över salt och örtekryddor och blanda runt.
3. Lägg kycklingen ovanpå grönsakerna och ställ in allt i ugnen i ca 40 minuter. Rör om ett par gånger under tiden.

Servera gärna med en fräsch grönsallad.

VARIATION

- a) Välj andra grönsaker eller rotfrukter.
- b) Krydda med dina favoritkryddor.

TIPS

Vill du ha en sås som tillbehör blir det gott med tzatsiki eller någon annan yoghurtsås alternativt guacamole eller hummus.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
93 kcal	440 kcal
7 g protein	32 g protein
4 g fett	20 g fett
6 g kolhydrater	28 g kolhydrater

Kycklingfärsspett





5 port

Ingredienser

- 230,0 gram Stora vita bönor konserv
- 2,0 msk Citronjuice färskpressad
- 1,0 klyfta Vitlök '
- 1,0 msk Oregano, torkad
- 1,0 tsk Joderat salt
- 0,5 tsk Svartpeppar
- 500,0 gram Kycklingfärs, 11 % fett
- 1,0 msk Olivolja

Tillagningsinstruktioner

OBS! Om du använder träspett så blötlägg dem minst en halvtimme innan.

1. Skölj bönorna och mixa eller mosa dem.
2. Blanda bönmoset med resten av ingredienserna, utom olivoljan.
3. Smörj ut olivoljan på ett bakplåtspapper.
4. Krama fast färsen på grillspetten. Skölj händerna i kallt vatten med jämna mellanrum så fastnar inte smeten. Lägg de färdiga spetten på det oljade bakplåtspapperet.
4. Grilla runt om på utegrill eller i ugnen på 225 grader tills kycklingfärsspetten fått fin färg och är genomstekta. Tiden beror på hur tjocka du gör dem, men det tar förmodligen ca 5-10 minuter.

Ät exempelvis tillsammans med grillade grönsaker och tzatsiki.

TIPS

Det går lika bra att forma smeten till biffar eller järpar och grilla eller steka.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
157 kcal	247 kcal

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
14 g protein	21 g protein
9 g fett	14 g fett
5 g kolhydrater	7 g kolhydrater

Fylld kycklingfilé med klyftpotatis



2 port

Ingredienser

- 300,0 gram Kyckling bröstfilé u skinn rå
- 0,5 tsk Joderat salt
- 0,2 tsk Svartpeppar
- 1,0 msk Smör fett 80 %
- 75,0 gram Champinjoner färska
- 1,0 st Schalottenlök
- 25,0 gram Ädelost grönmögelost fett 30%
- 200,0 gram Klyftpotatis u skal ugnsstekt m rapsolja
- 2,0 dl Tomatsalsa kall
- 5,0 dl Grönsallat gurka tomat paprika u dressing

Tillagningsinstruktioner

(Det ska vara en kycklingfilé per portion.)

1. Sätt ugnen på 200 grader. (Stoppa eventuellt in klyftpotatisen om du gör hemgjord, se nedan)
2. Hetta upp en stekpanna. Salta och peppra kycklingfiléerna och bryn dem runt om i smör. Ta upp kycklingen och låt svalna.
3. Finhacka svamp och lök och fräs tillsammans i smör tills den mesta vätskan ångat bort. Blanda osten med svamhacket och smaka av med salt och peppar.
4. Skär en ficka i varje kycklingfilé och fyll med svampblandningen. Vira in varje filé i ett foliepaket, vrid till ändarna som en smällkaramell och lägg i en form.
4. Sätt in i ugnen ca 10-15 minuter. Kontrollera helst med en stektermometer att kycklingens innertemperatur är uppe i 72 grader så att den är ordentligt genomstekt.

Servera med klyftpotatis, tomatsalsa och en enkel grönsallad. Dela varje kycklingfilé mitt itu så ser det snyggt ut.

VARIATION

- a) Byt ut champinjoner mot någon annan valfri svamp.
- b) Byt ut ädelost mot någon annan god ost.

HEMGJORD KLYFTPOTATIS

Om du vill göra egen klyftpotatis så tar du 125 g potatis per portion, skalar, klyftar, blandar med 1 tsk rapsolja per portion och kryddar med salt, peppar och lökpulver. Lägg i en ugnsfast form och stek i ca 30-40 minuter i 200 graders ugn. Det går bra att lägga kycklingen i samma form de sista 15 minuterna.

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION
92 kcal	480 kcal
8 g protein	42 g protein
4 g fett	18 g fett
6 g kolhydrater	32 g kolhydrater

NÄRING PER 100 G	NÄRING PER PORTION

Kycklinggryta med tomat



4 port

Ingredienser

- 500,0 gram Kyckling bröstfilé u skinn rå
- 2,0 msk Olivolja
- 1,0 st Lök gul
- 2,0 klyfta Vitlök
- 1,0 st Paprika grön
- 2,0 msk Tomatpuré konc konserv
- 1,0 dl Vitt vin vol. % 1
- 400,0 gram Tomater krossade konserv m lag
- 0,5 tsk Timjan, torkad
- 0,5 tsk Rosmarin, torkad
- 0,5 tsk Oregano, torkad
- 0,5 tsk Basilika, torkad
- 0,5 dl Persilja blad (SLV)
- 0,5 tsk Joderat salt (SLV)



- 0,5 tsk Svartpeppar

Tillagningsinstruktioner

1. Skär kyckling och paprika i bitar. Hacka lök och vitlök.
2. Hetta upp olivoljan i en wok eller stor stekpanna. Bryn först kycklingen. När den fått färg tillsätter du lök, vitlök och paprika och låter steka med ett par minuter.
3. Rör i tomatpurén och fräs ännu en minut. Tillsätt sedan vitt vin, krossade tomater, örtekryddor, salt och peppar och koka upp. Låt småputtra i ca 20 minuter, tillsätt eventuellt lite vatten.

Under tiden fixar du en enkel sallad och kokar eventuellt pasta, ris eller potatis. Smaksätt eventuellt grytan med mer salt och kryddor.

Kycklinggryta

<https://shape4life.se/kycklinggryta/>

Helen Odenäng –Din Personliga tränare/Kostrådgivare/Livsstilscoach/Löpcoach/Massör/

070-6060933

info@shape4life.se

helendinnt@gmail.com

www.shape4life.se

www.kalmarkroppsbalans.se

www.stockholmkroppsbalans.se

www.body4balance.se

Facebook – Kalmarkroppsbalans - Stockholmkroppsbalans

Facebook - Shape4life

Instagram - helen_dinnt

www.shape4life.se

