KYCKLING

Tomat-& basilikagratinerad kyckling

Kock: **Helena Ekman** Tid: **50 min** Portioner: **4-6**

Upptäck smaken av Medelhavet med min ugnsgratinerade kyckling med tomat och basilika ? helt utan kolhydrater!
Saftiga kycklingfiléer möter tomater och färsk basilika, toppad med gyllene smält ost. Denna smakrika och lättlagade rätt ger dig en fulländad måltid utan onödiga kolhydrater, perfekt för dig som vill äta gott och hälsosamt.

50

INGREDIENSER

Sås
1 dl turkisk yoghurt
2 dl grädde
1 msk kalvfond
3 msk tomatpuré
½ kruka basilika
1 dl cheddar/mozzarella ost
2 st rivna vitlöksklyftor
zest från 1/2 citron

Kyckling
100 g färsk spenat
750 g kycklingfilé
1 ask cocktailtomater
salt & svartpeppar
1 dl riven cheddar & mozzarella ost

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 175 grader
2. Lägg alla ingredienser till såsen i en bunke och mixa ihop.
3. Ta en ugnsfast form och lägg spenaten i botten. Lägg på kycklingen (dela om du önskar mindre bitar). Dela tomaterna och lägg på. Salta och peppra. Häll

över såsen och toppa med riven ost.

4 In i ugnen ca 35 minuter. Njut som den är eller servera med ris och grönkålschips.