



Citron- och olivkyckling

Ingredienser 2 personer

4 st	kycklinglår, med ben
2 krm	salt
1 krm	svartpeppar, nymald
0,5 msk	olivolja
2 dl	vatten
0,5 st	hönsbuljongtärning
0,5 dl	olivspad
0,5 dl	gröna oliver
4 st	citronskivor
0,5 burk	kikärter, (125 g)

Tillbehör

100 g	grovt bröd, med kostfiber
150 g	blandade salladssorter

Tillagning

En frisk och syrlig rätt som inspirerats av Medelhavet, både i smak och enkelhet. Servera med bröd men även potatis, ris eller pasta är gott till. Två kycklinglår utan skinn och ben ger ca 80 g rent, tillagat kött.

1. Dra skinnen av kycklinglåren.

Salta och peppra. Hetta upp oljan i en stekpanna, gärna med släpplättbeläggning. Bryn låren runt om så att de får färg.

2. Koka upp vatten, buljongtärning och olivspad i en liten gryta.

Skiva oliverna. Lägg kycklinglåren i grytan med citronskivor och oliver. Låt sjuda under lock i ca 10 minuter.

3. Lägg i sköljda och avrunna kikärter, låt bli varmt och servera med gott bröd och sallad.