

Ketchupkyckling

Har fastnat i serieträsket. Ser just nu "Jag heter Anne" på Netflix med Stella. Så mysigt att göra det tillsammans, men också för att jag läste böckerna när jag var liten. Den kan jag verkligen rekommendera om du har barn runt 12-15 år.

Testade ett nytt kycklingrecept i veckan som jag vill dela med er, ketchupkyckling. Gillar den osötade ketchupen i matlagning. Såklart för att den är sockerfri, men också för att den smakar mycket mer tomat. Gjorde rotsellerimos till oss vuxna, men barnen fick potatis.





Ketchupkyckling med rotsellerimos

4 portioner
4 kycklingfiléer

1 stor röd paprika, skivad i tunna skivor
2,5 dl grädde
2 dl osötad ketchup (Felix)
1,5 msk kycklingfond
1 tsk vitlökspulver
1 tsk lökpulver
1 tsk paprikapulver
2 tsk curry
1/2 msk soja
1 krm svartpeppar och ev. lite salt
Smör att steka i + kryddning av kycklingen

GÖR SÅ HÄR:

Sätt ugnen på 220 grader. Stek kycklingen i smör i het panna på båda sidor, den ska bara få färg och går klar i ugnen sedan. Krydda den med salt, peppar eller valfri krydda. Lägg i ugnform.

Toppa med den röda paprikan.

Koka upp grädde, ketchup, kycklingfond och kryddor. Smaka av. Häll över kycklingen och sätt in i ugnen i 25 minuter.



Rotsellerimos

4 portioner

700 g rotselleri

Ett par msk Philadelphia

GÖR SÅ HÄR:

Skär bort någon halv cm av skalet på rotsellerin. Skär den i kuber ca 2x2 cm.

Koka rotsellerin täckt med vatten i en kastrull med lock tills den är mjuk, ca 20 minuter. Häll av vattnet. Mosa eller stöt sönder rotsellerin med en potatisstöt. Blanda i några matskedar Philadelphiaost och smaka av med salt och peppar.

Inspirationen kommer från [56 kilo](#) som har många bra LCHF-recept.