

torsdag, november 2, 2023

Senaste nytt:

[Magda och Tobbe motiverar och inspirerar \(https://duifokus.se/upplevelser/magda-och-tobbe-motiverar-och-inspirerar/\)](https://duifokus.se/upplevelser/magda-och-tobbe-motiverar-och-inspirerar/)

[f](https://www.facebook.com/pages/Du-i-Fokus/516893888447943?fref=ts) [\\_](https://www.facebook.com/pages/Du-i-Fokus/516893888447943?fref=ts) [@](https://www.instagram.com/duifokus.se/) [\\_](https://www.instagram.com/duifokus.se/) (https://www.instagram.com/duifokus.se/)



[\(https://duifokus.se/\)](https://duifokus.se/)

[HEM \(HTTPS://DUIFOKUS.SE/\)](https://duifokus.se/)

[MAT & DRYCK](#) 

[HEM & INREDNING \(HTTPS://DUIFOKUS.SE/CATEGORY/HEM-INREDNING/\)](https://duifokus.se/category/hem-inredning/)





## Google-annonser

Sluta visa annonsen

Varför visas annonsen? ⓘ

[BÖCKER \(HTTPS://DUIFOKUS.SE/CATEGORY/BOCKER/\)](https://duifokus.se/category/bocker/)[OM OSS \(HTTPS://DUIFOKUS.SE/OM-OSS/\)](https://duifokus.se/om-oss/)[Mat & Dryck \(https://duifokus.se/category/mat-dryck/\)](https://duifokus.se/category/mat-dryck/)

# Kyckling med tomatsås och pasta



Search



## Kategorier

[Böcker](https://duifokus.se/category/bocker/)[\(https://duifokus.se/category/bocker/\)](https://duifokus.se/category/bocker/)[Hälsa & Motion](https://duifokus.se/category/halsa-motion/)[\(https://duifokus.se/category/halsa-motion/\)](https://duifokus.se/category/halsa-motion/)[Hem & Inredning](https://duifokus.se/category/hem-inredning/)[\(https://duifokus.se/category/hem-inredning/\)](https://duifokus.se/category/hem-inredning/)[Mat & Dryck](https://duifokus.se/category/mat-dryck/)[\(https://duifokus.se/category/mat-dryck/\)](https://duifokus.se/category/mat-dryck/)[Bakning](https://duifokus.se/category/mat-dryck/bakning/)[\(https://duifokus.se/category/mat-dryck/bakning/\)](https://duifokus.se/category/mat-dryck/bakning/)[Dryck \(https://duifokus.se/category/mat-dryck/dryck/\)](https://duifokus.se/category/mat-dryck/dryck/)[\(https://duifokus.se/category/mat-dryck/dryck/\)](https://duifokus.se/category/mat-dryck/dryck/)

[snabblagat \(https://duifokus.se/tag/snabblagat/\)](https://duifokus.se/tag/snabblagat/), [tomatsås \(https://duifokus.se/tag/tomatsas/\)](https://duifokus.se/tag/tomatsas/), [vardagsmat \(https://duifokus.se/tag/vardagsmat/\)](https://duifokus.se/tag/vardagsmat/)



## 4 portioner

- 600 gr kyckling
- 1 lök
- 1-2 vitlösklyftor
- 1 röd chili
- 1 buljongtärning, kyckling
- 1/2 dl hett vatten
- 1 dl vitt vin
- 2 dl matlagningsgrädde
- 2 burkar konserverade tomater
- 2 msk färsk hackad timjan
- 1-2 msk olja
- salt
- peppar

## Gör så här:

Strimla kycklingen och fräs den i hälften av oljan tills den får färg. Lägg kycklingen åt sidan i en skål. Hacka lök, vitlök och chili, fräs detta i resten av oljan tills den får lite färg. Häll i vinet och låt koka ihop någon minut. Lös upp buljongtärningen i det heta vattnet och håll ner i stekpannan. Tillsätt

[Resor \(https://duifokus.se/category/resor/\)](https://duifokus.se/category/resor/)

[Teknik \(https://duifokus.se/category/teknik/\)](https://duifokus.se/category/teknik/)

[Uncategorized \(https://duifokus.se/category/uncategorized/\)](https://duifokus.se/category/uncategorized/)

[Upplevelser \(https://duifokus.se/category/upplevelser/\)](https://duifokus.se/category/upplevelser/)

[Film \(https://duifokus.se/category/upplevelser/film/\)](https://duifokus.se/category/upplevelser/film/)

[Musik \(https://duifokus.se/category/upplevelser/musik/\)](https://duifokus.se/category/upplevelser/musik/)

[Teater \(https://duifokus.se/category/upplevelser/teater/\)](https://duifokus.se/category/upplevelser/teater/)

[TV \(https://duifokus.se/category/upplevelser/tv/\)](https://duifokus.se/category/upplevelser/tv/)

### För er Viktväktare:

Points: 10 P för hela grytan, om man använder 1 msk olja, matlagningsvin och 4%-ig matlagningsgrädde. Lägg till P för pasta och ev parmesan.

Personliga Points: 9-18 PP för hela grytan, om man använder 1 msk olja, matlagningsvin och 4%-ig matlagningsgrädde. Lägg till PP för pasta och ev parmesan.

Mitt WW: Grön 4, Blå 2, Lila 2 per portion om man använder 1 msk olja, matlagningsvin och 4%-ig matlagningsgrädde. Lägg till SP för pasta och ev parmesan.

Recept – Martin Jikita, Bild – Marlene Rindå Jikita

Share 0


Tweet 0

Like 518

[← Årets whisky från Sweden Rock – unik i sitt slag \(https://duifokus.se/mat-dryck/dryck/arets-whisky-fran-sweden-rock-unik-i-sitt-slag/\)](https://duifokus.se/mat-dryck/dryck/arets-whisky-fran-sweden-rock-unik-i-sitt-slag/)


[Succession – sista säsongen → \(https://duifokus.se/upplevelser/succession-sista-sasongen/\)](https://duifokus.se/upplevelser/succession-sista-sasongen/)

 (<https://duifokus.se/mat-dryck/lattlagad-potatiskaka/>)


 (<https://duifokus.se/mat-dryck/zucchinigratang/>)

[Zucchinigratäng](https://duifokus.se/mat-dryck/zucchinigratang/)


(<https://duifokus.se/mat-dryck/zucchinigratang/>)

 (<https://duifokus.se/mat-dryck/vitkalsgratang-med-morotter/>) [Vitkålsgratäng med morötter](https://duifokus.se/mat-dryck/vitkalsgratang-med-morotter/)

(<https://duifokus.se/mat-dryck/vitkalsgratang-med-morotter/>)

 (<https://duifokus.se/mat-dryck/kassler-ugn-med-broccoli/>) [Kassler i ugn med broccoli](https://duifokus.se/mat-dryck/kassler-ugn-med-broccoli/)

(<https://duifokus.se/mat-dryck/kassler-ugn-med-broccoli/>)

 (<https://duifokus.se/mat-dryck/kramig-tacogratang/>) [Krämig tacogrätäng](https://duifokus.se/mat-dryck/kramig-tacogratang/)





(<https://duifokus.se/mat-dryck/kottgryta-med-ris/>)

### Köttgryta med ris

(<https://duifokus.se/mat-dryck/kottgryta-med-ris/>)

📅 2016-04-27

(<https://duifokus.se/mat-dryck/kottgryta-med-ris/>) 1

(<https://duifokus.se/mat-dryck/kottgryta-med-ris/#comments>)



(<https://duifokus.se/mat-dryck/bakning/wrapsemla/>)

### Wrapsemla

(<https://duifokus.se/mat-dryck/bakning/wrapsemla/>)

📅 2015-02-15

(<https://duifokus.se/mat-dryck/bakning/wrapsemla/>) 0

(<https://duifokus.se/mat-dryck/bakning/wrapsemla/#respond>)



(<https://duifokus.se/mat-dryck/flaskfile-med-mangochutneysas/>)

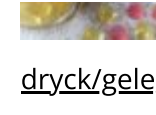
### Fläskfilé med mangochutneysås

(<https://duifokus.se/mat-dryck/flaskfile-med-mangochutneysas/>)

📅 2020-03-25

(<https://duifokus.se/mat-dryck/flaskfile-med-mangochutneysas/>) 1

(<https://duifokus.se/mat-dryck/flaskfile-med-mangochutneysas/#comments>)



(<https://duifokus.se/mat-dryck/gelegodisar/>)



(<https://duifokus.se/mat-dryck/bakning/latt-appelkaka/>) Lätt Äppelkaka  
(<https://duifokus.se/mat-dryck/bakning/latt-appelkaka/>)



(<https://duifokus.se/mat-dryck/purjo-och-lovbiffsgryta/>) Purjo- och lövbiffsgryta  
(<https://duifokus.se/mat-dryck/purjo-och-lovbiffsgryta/>)



(<https://duifokus.se/mat-dryck/bakning/latt-rabarberkaka/>) Lätt Rabarberkaka  
(<https://duifokus.se/mat-dryck/bakning/latt-rabarberkaka/>)



(<https://duifokus.se/mat-dryck/tacogryta-med-ris/>) Tacogryta med ris



## alkohol

(<https://duifokus.se/tag/alkohol/>)

baka

(<https://duifokus.se/tag/baka/>)

bakning

(<https://duifokus.se/tag/bakning/>)

bakverk

(<https://duifokus.se/tag/bakverk/>)

bok

(<https://duifokus.se/tag/bok/>)

boktips

(<https://duifokus.se/tag/boktips/>)

bufe

(<https://duifokus.se/tag/bufe/>)

design

(<https://duifokus.se/tag/design/>)

dessert

(<https://duifokus.se/tag/dessert/>)

dryck

(<https://duifokus.se/tag/dryck/>)

efterrätt

(<https://duifokus.se/tag/efterratt/>)

fest

(<https://duifokus.se/tag/fest/>)

fisk

(<https://duifokus.se/tag/fisk/>)

gratäng

(<https://duifokus.se/tag/gratang/>)

grillat

(<https://duifokus.se/tag/grillat/>)

gröta



kyckling

(<https://duifokus.se/tag/kyckling/>), kött

(<https://duifokus.se/tag/kott/>), köttfritt

(<https://duifokus.se/tag/kottfritt/>)

lättlagat

(<https://duifokus.se/tag/lattlagat/>)

mat

(<https://duifokus.se/tag/mat/>)

matlådemat

(<https://duifokus.se/tag/matlademat/>)

mittWW

(<https://duifokus.se/tag/mittww/>)

mode

(<https://duifokus.se/tag/mode/>) musik

(<https://duifokus.se/tag/musik/>) pasta

(<https://duifokus.se/tag/pasta/>)

PersonligaPoints



[\(https://duifokus.se/tag/points/\)](https://duifokus.se/tag/points/) potatis

[\(https://duifokus.se/tag/potatis/\)](https://duifokus.se/tag/potatis/) recept

[\(https://duifokus.se/tag/recept/\)](https://duifokus.se/tag/recept/) resa

[\(https://duifokus.se/tag/resa/\)](https://duifokus.se/tag/resa/)

resor [\(https://duifokus.se/tag/resor/\)](https://duifokus.se/tag/resor/) scen

[\(https://duifokus.se/tag/scen/\)](https://duifokus.se/tag/scen/) smartpoints

flex

[\(https://duifokus.se/tag/smartp](https://duifokus.se/tag/smartpoints-flex/)

[oints-flex/\)](https://duifokus.se/tag/smartpoints-flex/) snabblagat

[\(https://duifokus.se/tag/snab](https://duifokus.se/tag/snabblagat/)

[blagat/\)](https://duifokus.se/tag/snabblagat/) sprit

[\(https://duifokus.se/tag/sprit/\)](https://duifokus.se/tag/sprit/)

upplevelse

[\(https://duifokus.se/tag/uppleve](https://duifokus.se/tag/uppleve)





[dagsmat/\), vegetariskt](https://duifokus.se/tag/vegetariskt/)  
[\(https://duifokus.se/tag/vegetariskt/\)](https://duifokus.se/tag/vegetariskt/) [vin](https://duifokus.se/tag/vin/)  
[\(https://duifokus.se/tag/vin/\)](https://duifokus.se/tag/vin/)  
[wwflex](https://duifokus.se/tag/wwflex/)  
[\(https://duifokus.se/tag/wwflex/\)](https://duifokus.se/tag/wwflex/)

Följ oss på instagram

---

Kontakta oss

---

Ditt namn (obligatorisk)



**Ditt meddelande**

**Vilket tal är större 2 eller 8**

Skicka





<mailto:info@duifokus.se>



<mailto:info@duifokus.se>





---

[\(mailto:info@duifokus.se\)](mailto:info@duifokus.se)

---

Du i Fokus  
c/o Marlene Rindå Jikita  
Örtugsvägen 3  
147 40 Tumba

Du kan kontakta oss på  
[info@duifokus.se](mailto:info@duifokus.se)  
(<mailto:info@duifokus.se>)

 [\\_\(https://www.facebook.com/pages/Du-i-Fokus/516893888447943?fref=ts\)](https://www.facebook.com/pages/Du-i-Fokus/516893888447943?fref=ts)  [\\_\(https://www.instagram.com/duifokus.se/\)](https://www.instagram.com/duifokus.se/)

Copyright © 2023 [Du i Fokus \(https://duifokus.se/\)](https://duifokus.se/). All rights reserved.  
Theme: ColorMag by [ThemeGrill \(http://themegrill.com/themes/colormag\)](http://themegrill.com/themes/colormag).  
Powered by [WordPress \(http://wordpress.org\)](http://wordpress.org).

