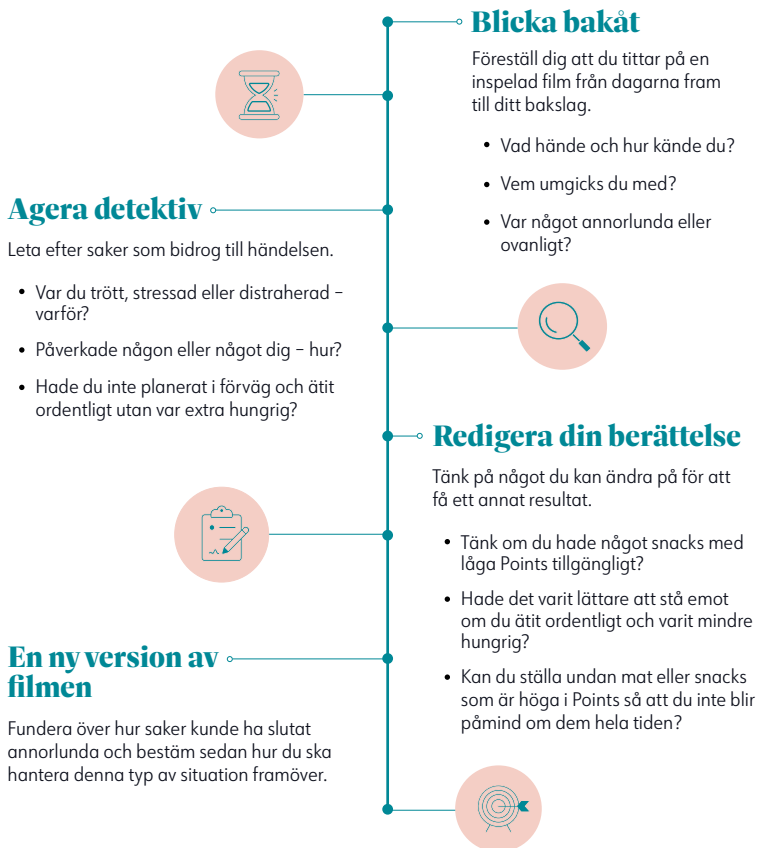


/ Hantera ohjälpsamma tankar /

Hantera bakslag utan att klandra sig själv

“Usch, jag har så dålig karaktär” Har du någonsin tänkt så när du av misstag tömt din budget eller ätit upp en hel påse chips? Då ska du veta att allt inte beror på dig. Låt oss titta tillbaka på situationen för att se vad som verkligen hände så att du kan vara med och skriva ett nytt manus.

Testa det här





Texmex-kyckling med majs och paprika

4

/ 4 portioner

2 dl kvarngryn
600 g kycklingfilé
2 msk vatten
1 påse tacokrydda utan socker
1 rödlök
1 röd paprika
2 tsk rapsolja
1 kycklingbuljongtärning
150 g majs
salt & peppar
2 dl grekisk yoghurt 0%
1 tsk honung
1 vitlöksklyfta
färsk koriander

1. Koka grynen enligt anvisning på förpackningen.
2. Strimla kycklingen och lägg i en skål. Blanda med vatten och tacokrydda.
3. Strimla lök och paprika.
4. Hetta upp olja i en panna och bryn kycklingen runt om tills den fått färg. Sänk värmen och blanda ner paprika och rödlök, låt steka med ca 10 minuter.
5. Blanda ner 1 dl vatten och en smulad kycklingbuljongtärning. Koka upp och låt allt sjuda ca 5 minuter. Blanda slutligen ner majs och låt allt bli varmt. Smaka av med salt och peppar.
6. Blanda ihop yoghurt med honung och riven vitlök.
7. Servera kycklingen med gryn, en klick vitlöksås och toppa med färsk koriander.