



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Grekisk vitlökskyckling med örtrostade rotfrukter och äppeltzatziki

Rotfrukter

Rödbetor 200 g
Potatis 400 g
● Bakplåtspapper 1 st
Rosmarin/timjan mix ½ förp
Vitlök 2 klyftor
● Olja ½ msk

Grekisk vitlökskyckling

Rödlök 1 st
Citron ½ st
Kycklingfilé 300 g
Persillade ½ påse
● Salt ½ tsk
● Svartpeppar 1 krm
● Olja 1 tsk

Äppeltzatziki

Grönt äpple 1 st
Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½ klyfta

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rotfrukter:** Skala rödbetor. Klyfta rödbetor och potatis. Lägg alla rotfrukter på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, rosmarin/timjan mix, lite salt och nymald svartpeppar. Lägg på oskalade vitlöksklyftor på grönsakerna och sätt in plåten i mitten av ugnen ca 25 min.
3. **Grekisk vitlökskyckling:** Klyfta rödlök och citron. Krydda kycklingfilé runt om med persillade, salt och nymald svartpeppar. Hetta upp lite neutral olja i en rymlig stekpanna. Bryn kycklingen ca 3 min per sida.
4. Lägg stekt kycklingfilé, rödlök och citron på ugnsplåten med rotfrukterna, när det återstår ca 10 min av tillagningstiden. Tillaga allt tills kycklingen är helt genomstekt.
5. **Äppeltzatziki:** Riv grönt äpple och lägg i en bunke. Blanda ner matyoghurt och finriven vitlök. Smaka av med lite salt.
6. Servera grekisk vitlökskyckling med rotfrukter, rödlök, ugnsbakade vitlöksklyftor och äppeltzatziki.

TIPS! Om du har, använd gärna en stektermometer.