



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

Grillad kyckling med choronsmör, mâchesallad och smashad potatis

Rotfrukter

- Morötter 300 g
- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja 1 tsk

Choronsmör

- Bananschalottenlök ½ st
- Tomatpuré ¼ förp
- Rödvinvinäger 1 tsk
- Torkad dragon 1 tsk
- Rumstempererat smör 25 g
- Salt 1 krm

Grillad kyckling

- Kycklinglårfile 300 g
- Salt ½ tsk

Mâchesallad

- Rödvinvinäger 1 tsk
- Bananschalottenlök ½ st
- Tomat 1 st
- Mâchesallad 65 g

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Rödvinvinäger, Rumstempererat smör, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Rotfrukter:** Skala morötter och skär i ca 3 cm tjocka stubbar. Koka potatis och morot ca 15 min i lättsaltat vatten. Häll av och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Krossa potatis och morot lätt med en potatisstöt. Ringla över olivolja och krydda med salt. Rosta i övre delen av ugnen ca 15 min, tills rotfrukterna fått fin färg.

3. **Choronsmör:** Finhacka schalottenlök. Hetta upp lite smör i en stekpanna och fräs löken ca 2 min. Tillsätt tomatpuré och fräs ytterligare ca ½ min. Tillsätt rödvinvinäger och torkad dragon, låt vätskan koka bort. Lägg över i en skål och låt svalna. Blanda ihop lökfräset med rumstempererat smör. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

4. **Grillad kyckling:** Krydda kycklinglårfile med salt och nymald svartpeppar. Grilla eller stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och laga klart i nedre delen av ugnen ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt.

5. **Mâchesallad:** Blanda olivolja, rödvinvinäger, salt och lite nymald svartpeppar i en salladsskål. Finhacka schalottenlök och tärna tomat. Blanda ner i salladsskålen tillsammans med mâchesallad.

6. Servera grillad kyckling med choronsmör, rostade rotfrukter och mâchesallad.