



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Citron- och oreganostekt kycklingschnitzel med grönsallad och rostad potatis

Rostad potatis

Potatis 400 g
● Bakplåtspapper 1 st
● Salt ½ tsk

Sallad

Rödlök 1 st
Tomat 1 st
Rädisor 1 förp
Mixsallad 30 g

Örtyoghurt

Matyoghurt 2 dl
Torkad oregano 1½ tsk

Kycklingschnitzel

Citron 1 st
Minutfilé 300 g
Torkad oregano 1 tsk
● Salt ½ tsk
● Smör ½ msk
● Olivolja ½ msk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Smör, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Dela potatis i klyftor. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min, rör om efter halva tillagningstiden.
3. **Sallad:** Skär rödlök tunt. Tärna tomat. Kvarta rädisor. Lägg allt i en salladsskål. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar.
4. **Örtyoghurt:** Lägg matyoghurt i en liten skål. Blanda med torkad oregano. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Kycklingschnitzel:** Skölj citronen i ljummet vatten. Krydda minutfilé med torkad oregano, salt och nymald svartpeppar. Häll ströbröd på en tallrik. Vänd kycklingen i ströbrödet.
6. Hetta upp smör och olivolja i en stekpanna. Stek den panerade kycklingen ca 3 min per sida, tills den är helt genomstekt. Finriv skal från citronen över schnitzlarna.
7. **Sallad:** Blanda mixsallad och pressad saft från halva citronen i salladsskålen med grönsakerna. Klyfta resten av citronen.
8. Servera kycklingschnitzel med grönsallad, citrunklyfta, rostad potatis och örtyoghurt.