



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

BBQ-marinerad kyckling med rotfrukter - allt på en plåt

BBQ-marinerad kyckling

BBQ-sås 1 förp

● Balsamvinäger 1 msk

● Socker ½ msk

Vitlök 2 klyftor

Rökt chilimix 1 förp

● Salt 1 krm

Kycklinglårfilé 300 g

Rotfrukter & grönsaker

Småpotatis 400 g

Morot 1 st

Röd paprika 1 st

Tomat 1 st

Bladpersilja 20 g

● Bakplåtpapper 1 st

Citronsås

Citron 1 st

Matyoghurt 1 dl

Vitlök 1 klyfta

Att ha hemma ●

Bakplåtpapper,
Balsamvinäger, Olivolja,
Salt, Socker,
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).

2. **BBQ-marinerad kyckling:** Blanda bbq-sås, balsamvinäger, socker, pressad vitlök, rökt chili krydda och salt i en stor bunke. Blanda ner kycklinglårfilé och låt marinera ca 15 min.

3. **Rotfrukter och grönsaker:** Halvera potatis. Dela morot, paprika och tomat i grova bitar. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtpapper. Ringla över lite olivolja och krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Rosta i mitten av ugnen ca 10 min.

4. Ta ut plåten ur ugnen (se tips!) och lägg på den marinerade kycklingen. Rosta allt ytterligare ca 20 min tills kycklingen är helt genomstekt.

5. **Citronsås:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg i en skål och blanda med matyoghurt och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Klyfta den använda citronen.

6. Finhacka bladpersilja och strö över ugnsplåten. Servera BBQ-marinerad kyckling med rostade rotfrukter och grönsaker, citronsås och citronklyfta.

TIPS! Det går givetvis lika bra att lägga kyckling och grönsaker på varsin plåt!