



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

Kycklingschnitzel med gremolata och ruccolayoghurt

Rostad potatis

Potatis 400 g

● Salt ½ tsk

Ruccola-gremolata

Citron 1 st

Ruccola 15 g

Vitlök 1 klyfta

Ruccolayoghurt

Ruccola 15 g

Matyoghurt 1 dl

● Salt 1 krm

Sallad

Bananschalottenlök 1 st

Tomat 1 st

Romansallad ½ st

● Vitvinsvinäger 1 tsk

● Salt 1 krm

Kycklingschnitzel

Kycklingfilé 300 g

● Salt 2 krm

Ströbröd 1 förp

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,

Salt, Svartpeppar,

Vitvinsvinäger

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

2. **Rostad potatis:** Blanda potatis, lite olivolja och salt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min.

3. **Kycklingschnitzel:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Håll ut ströbröd på en tallrik och vänd runt kycklingen. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 2 min per sida och lägg över i en ugnsfast form. Tillaga klart i ugnen ca 10-15 min, tills den är helt genomstekt.

4. **Ruccola-gremolata:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka ruccola. Lägg allt i en skål. Blanda ner pressad vitlök.

5. **Ruccolayoghurt:** Grovhacka ruccola och lägg i en skål. Blanda med matyoghurt och salt.

6. **Sallad:** Skiva bananschalottenlök och tomat. Dela romansallad i mindre bitar. Lägg allt i en skål och blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, salt och lite nymald svartpeppar.

7. Klyfta den använda citronen. Servera kycklingschnitzel med gremolata, sallad, ruccolayoghurt, rostad potatis och citronklyftor.