



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

Citrusrostad kycklinglårfilé med caesardressad rotfruktssallad

Citrusrostad kyckling

Kycklinglårfilé 300 g
Citrus mix 1 påse
● Bakplåtspapper 1 st

Rostade rotfrukter

Potatis 400 g
Morötter 300 g
Romansallad 1 st
Snackgurka 1 st

Caesaryoghurt

Parmesanost 1 bit
Matyoghurt 1 dl
Dijonsenap 1 tsk
Vitlök ½ klyfta
● Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Citrusrostad kyckling:** Lägg kycklinglårfilé i mitten på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Krydda med citrusmix.
3. **Rostade rotfrukter:** Kvarta potatis. Tvätta och skär morötter i grova bitar. Lägg potatis och morot runtom kycklingen. Ringla lite olivolja och krydda med salt och nymald svartpeppar över allting på plåten. Rosta allt i mitten av ugnen ca 20 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
4. **Caesaryoghurt:** Finriv parmesanost. Lägg i en skål och blanda med matyoghurt, dijonsenap, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar.
5. Lägg upp den rostade kycklingen på ett fat. Bryt romansallad i grova bitar. Skär gurka i mindre bitar. Blanda de rostade rotfrukterna med romansallad, gurka och caesaryoghurt direkt på plåten.
6. Servera citrusrostad kyckling med caesardressad rotfruktssallad.