



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

Italiensk örtskyckling med tomatconcassé och klyftpotatis

Italiensk örtskyckling

Vitlök 2 klyftor
Japansk soja 1 msk
● Olivolja ½ msk
Torkad oregano 1 tsk
Chili flakes ½ tsk
Kycklinglårfilé 300 g

Klyftpotatis

Potatis 400 g
● Salt ½ tsk

Tomatconcassé

Bananschalottenlök 1 st
Vitlök 1 klyfta
Tomat 2 st
Torkad oregano 1 tsk
● Olivolja ½ tsk
● Balsamvinäger 1 tsk
● Salt 1 krm

Till servering

Bladpersilja 20 g
Mixsallad 65 g

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Olivolja,
Salt, Smör, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Italiensk örtskyckling:** Finhacka vitlök och lägg i en bunke. Blanda ner japansk soja, olivolja, torkad oregano, chili flakes och all kycklinglårfilé. Låt marinera, tillagas i punkt 5.
3. **Klyftpotatis:** Klyfta potatis och lägg i en smord långpanna. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, tills potatisen är klar.
4. **Tomatconcassé:** Finhacka bananschalottenlök och vitlök. Grovhacka tomat. Lägg allt i en kastrull och tillsätt torkad oregano, olivolja, balsamvinäger och salt. Sjud ca 8 min, rör om med jämna mellanrum. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Italiensk örtskyckling:** Hetta upp lite smör och olivolja i en stekpanna. Bryn den marinerade kycklingen tills den fått fin färg. Lägg kycklingen på potatisen i ugnen och tillaga klart tills den är helt genomstekt.
6. Grovhacka bladpersilja och strö över kycklingen och potatisen precis innan servering. Servera med tomatconcassé och mixsallad!