



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Grillad kycklingfilé med ugnsrostad potatis, palsternacka och kryddsmör

Ugnsrostade rotfrukter

Potatis 400 g
Palsternacka 2 st
Morot 2 st
● Bakplåtspapper 1 st
● Olivolja ½ msk
● Salt ½ tsk

Grillad kycklingfilé

Kycklingfilé 300 g
● Salt ½ tsk

Kryddsmör

Bananschalottenlök ½ st
● Rumstempererat smör 25 g
● Salt ½ krm
Rökt chilimix 2 krm

Sallad

Tomat 1 st
Mixsallad 50 g
● Olivolja 1 tsk
● Balsamvinäger 1 tsk

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper,
Balsamvinäger, Olivolja,
Rumstempererat smör,
Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Skär potatis, palsternacka och morot i grova bitar och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, tills rotfrukterna är mjuka och fått fin färg.
3. **Grillad kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Grilla kycklingen ca 3 min per sida i en grillpanna. Har du ingen grillpanna stek kycklingen i en stekpanna med lite olivolja. Lägg över i en ugnform och tillaga klart längst ner i ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
4. **Kryddsmör:** Finhacka schalottenlök och lägg i en skål. Blanda ner smör, salt, rökt chilikrydda och lite nymald svartpeppar.
5. **Sallad:** Tärna tomat. Lägg tomat och mixsallad i en salladsskål. Blanda ner olivolja och balsamvinäger. Smaka av med lite salt.
6. Servera grillad kycklingfilé med ugnsrostad potatis, rotfrukter, sallad och toppa med en klick kryddsmör.