



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kycklingburgare med chilidressing och honungsrostade morötter

Rostade morötter

Morötter 300 g
Chili flakes
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Flytande honung 2 tsk
🏠 Salt

Chilidressing

Matyoghurt 1 dl
🏠 Ketchup 1 msk
🏠 Sambal oelek 2 tsk
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Stekt kyckling

Minutfilé 330 g
🏠 Ströbröd 2 msk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Smör ½ msk

Tillbehör

Tomat 1 st
Bananschalottenlök 1 st
Mixsallad 30 g
Hamburgerbröd 2 st

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade morötter:** Skala och klyfta morötter, lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla över lite olivolja och flytande honung. Krydda med lite salt och chili flakes (efter egen smak). Rosta högt upp i ugnen ca 18 min. Använd gärna grillfunktionen de sista minuterna.
3. **Chilidressing:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med ketchup, sambal oelek (efter egen smak), salt och lite nymald svartpeppar.
4. **Stekt kyckling:** Häll lite ströbröd på en tallrik. Krydda minutfilé med salt och nymald svartpeppar. Vänd kycklingen i ströbrödet. Hetta upp olivolja och smör i en stekpanna. Stek kycklingen ca 3 min per sida. Lägg kycklingen på ugnsplåten med morötterna och tillaga klart i ugnen ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C). Torka ur och spara stekpannan.
5. **Tillbehör:** Skiva tomat och bananschalottenlök tunt. Lägg upp mixsallad i en skål. Rosta hamburgerbröd i den använda stekpannan.
6. Fyll varma hamburgerbröd med chilidressing, sallad, lök, tomat och stekt kyckling. Servera med rostade morötter.