



Örtstekt kycklingfilé med rostad vitlöksyoghurt och matvete

Rostad palsternacka

- Palsternacka 300 g
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Rostad vitlöksyoghurt

- Matyoghurt 1 ½ dl
- 🏠 Olivolja 2 msk
- 🏠 Vitlök 2 klyftor
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Örtstekt kyckling

- Tomat 2 st
- Kycklingfilé 300 g
- Torkad salvia 1 tsk
- Torkad oregano ½ msk
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Flytande honung 1 tsk
- 🏠 Vitvinsvinäger ½ msk

Till servering

- Matvete 125 g
- 🏠 Vitvinsvinäger ½ msk

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. Koka matvete enligt anvisning på förpackningen.
3. **Rostad palsternacka:** Skala och klyfta palsternacka. Lägg på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min.
4. **Rostad vitlöksyoghurt:** Lägg matyoghurt i en liten skål. Hetta upp olivolja i en liten kastrull. Fräs pressad vitlök någon minut, se upp så att det inte bränner. Rör ner vitlöksoljan i skålen med matyoghurt. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Örtstekt kyckling:** Klyfta tomat. Dela kycklingfilé på längden. Krydda kycklingen med salt, torkad salvia, torkad oregano och lite nymald svartpeppar.
6. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen ca 7 min runt om. Tillsätt tomat, honung och vitvinsvinäger. Stek ytterligare ca 4 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
7. Rör ner vitvinsvinäger i det nykokta matvetet. Servera med örtstekt kyckling, rostad palsternacka och rostad vitlöksyoghurt.

Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden