



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pankopererad kyckling med ugnsrostad potatis och persiljesås

Ugnsrostad potatis

- Potatis 450 g
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

Persiljesås

- Citron 1 st
- Bladpersilja 10 g
- Vispgrädde 1 dl
- 🏠 Smör
- 🏠 Vetemjöl 1 tsk
- 🏠 Mjolk 1 dl
- 🏠 Kycklingbuljong ½ tärning
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Pankoperad kyckling

- Panko 1 dl
- Minutfilé 330 g
- 🏠 Vetemjöl ½ dl
- 🏠 Ägg 1 st
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Smör

Tillbehör

- Tomat 2 st

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostad potatis:** Klyfta potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla över lite olivolja. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min, tills potatisen är klar.
3. **Persiljesås:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka bladpersilja. Smält lite smör i en kastrull. Vispa ner vetemjöl. Tillsätt mjölk och vispgrädde, lite i taget, och smula ner kycklingbuljong. Sjud såsen ca 5 min på svag värme. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Vänd ner rivet citronskal och persilja. Håll såsen varm till servering.
4. **Pankoperad kyckling:** Ta fram tre djupa tallrikar. Häll upp vetemjöl i den första, panko i den andra och vispa upp ägg i den tredje.
5. Krydda minutfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Vänd kycklingen först i mjöl, sedan i ägg och sist i panko.
6. Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek kycklingen ca 3 min per sida, tills den är helt genomstekt (innertemp 72°C).
7. Klyfta den använda citronen. Klyfta tomater, lägg upp i en skål.
8. Servera pankoperad kyckling med ugnsrostad potatis, persiljesås, tomat och citronklyfta.