



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Grillad kyckling med parmesanslungad romansallad

Ugnsrostad potatis

Potatis 400 g
Rödlök 1 st
🏠 Bakplåtspapper
🏠 Olivolja
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Marinerad kyckling

Kycklingfilé 300 g
Japansk soja 2 tsk
🏠 Vitlök 1 klyfta
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Flytande honung $\frac{3}{4}$ msk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar

Dressing

Dijonsenap 1 msk
Riven parmesan 50 g
🏠 Vitvinsvinäger $\frac{1}{2}$ msk
🏠 Olivolja 2 msk
🏠 Salt $1\frac{1}{2}$ krm
🏠 Svartpeppar

Sallad

Polkabeta 1 st
Romansallad 1 st

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostad potatis:** Dela potatis och skär rödlök i klyftor. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 22 min.
3. **Marinerad kyckling:** Blanda japansk soja, pressad vitlök, olivolja, flytande honung, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner kycklingfilé och låt marinera minst 10 min.
4. **Dressing:** Vispa samman dijonsenap (eller din favorit senap) och vitvinsvinäger i en salladsskål. Blanda ner olivolja, riven parmesan, salt och lite nymald svartpeppar.
5. **Sallad:** Skala polkabeta och hyvla i tunna skivor (med mandolin eller osthyvel). Skär romansallad i grova bitar. Blanda med dressing i salladsskålen precis innan servering.
6. Grilla eller stek kycklingen i en stekpanna med lite olivolja ca 8 min per sida, tills köttet är helt genomstekt (inntertemp 72°C).
7. Servera nygrillad kyckling med parmesanslungad sallad och rostad potatis.