



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Citronstekt kycklingfilé med rostad morotskräm och ruccola

## Rostad potatis

Potatis 400 g

🏠 Bakplåtspapper 1 st

🏠 Olivolja

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar

## Rostad morotskräm

Morötter 300 g

Rödlök 1 st

Torkad dragon 1 tsk

🏠 Smör 1 ½ msk

🏠 Olivolja 1 ½ msk

🏠 Vatten 1 dl

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

## Citronstekt kyckling

Citron 1 st

Kycklingfilé 300 g

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar

🏠 Olivolja

## Tillbehör

Ruccola 30 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Rostad potatis:** Dela potatis och lägg på ena sidan av en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 22 min.

3. Skär morötter i stubbar. Klyfta rödlök. Lägg på plåten bredvid potatisen och rosta ca 18 min. Använd gärna grillfunktionen de sista minuterna.

4. **Citronstekt kyckling:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Dela kycklingfilé på längden och krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen ca 8 min runt om, tills den är helt genomstekt (inntertemp 72°C). Strö över citronskal.

5. **Rostad morotskräm:** Lägg rostad morot och lök i en mixerbunke. Tillsätt smör, olivolja, torkad dragon, pressad saft från den använda citronen (ca 1 msk) och vatten. Mixa till en kräm. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.

6. Klyfta resten av citronen. Servera citronstekt kyckling med rostad potatis, morotskräm och citronklyfta. Toppa med ruccola!