



# Medelhavskyckling med parmesanpommes, dragonaioli och tomat- och avokadosallad

## Marinerad kyckling

- Vitlök 1 klyfta
- Torkad rosmarin 1 tsk
- Kycklingfilé 300 g
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
- 🏠 Olivolja

## Parmesanpommes

- Potatis 400 g
- Torkad rosmarin 1 tsk
- Parmesanost 1 bit
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Salt
- 🏠 Olivolja

## Dragonaioli

- Majonnäs ½ dl
- Vitlök ½ klyfta
- Torkad dragon ½ msk
- 🏠 Salt ½ krm

## Tomat- och avokadosallad

- Rödlök 1 st
- Tomat 2 st
- Avokado 1 st
- Bladpersilja 20 g
- 🏠 Vitvinsvinäger 2 tsk
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Marinerad kyckling:** Blanda pressad vitlök, salt, torkad rosmarin, svartpeppar, vitvinsvinäger och olivolja i en bunke. Blanda ner kycklingfilé och låt marinera minst 15 min.
3. **Parmesanpommes:** Skär potatis i pommes frites-stora strimlor. Lägg potatisstrimlorna på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, torkad rosmarin och lite salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min. Finriv parmesanost. Ta ut plåten och strö riven parmesan över potatisen. Tillaga allt ytterligare ca 7 min.
4. **Dragonaioli:** Blanda majonnäs, pressad vitlök, torkad dragon och salt i en liten skål.
5. **Tomat- och avokadosallad:** Skär rödlök i så tunna skivor som möjligt (hyvla gärna på mandolin om ni har). Skär tomat och avokado i mindre bitar. Grovhacka bladpersilja. Lägg allt i en skål och blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.
6. Hetta upp en stekpanna eller grillpanna. Stek eller grilla den marinerade kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 8 min, tills kycklingnen är helt genomstekt (inntertemp 72°C).
7. Servera grillad kyckling med parmesanpommes, dragonaioli och tomat- och avokadosallad.

Observera att ingredienser kan avvika från receptbilden