



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 35 - 45 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

8

Kyckling med rostade rotfrukter och tzatziki

Ugnsrostade rotfrukter

Potatis 400 g

Morot 2 st

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Kyckling

Kycklingfilé 300 g

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar 1 krm

Tzatziki

Snackgurka 1 st

Matyoghurt 1 dl

🏠 Vitlök 1 klyfta

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

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

2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Klyfta potatis och skär morötter i stavar. Lägg potatisen på en ugnsplåt med bakplåtspapper, ringla över neutral olja och krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 25 min. Lägg morötterna på plåten med potatis efter halva tillagningstiden.

3. **Kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 7 min per sida, tills den är helt genomstekt (innertemp 72°C).

4. **Tzatziki:** Riv snackgurka grovt och pressa ur lite av vätskan. Lägg den rivna gurkan i en skål. Blanda med matyoghurt och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Låt stå till servering.

5. Servera kycklingen med ugnsrostad potatis, morot och tzatziki.