



Notera att ingredienser kan avvika från bilden

Barbequekyckling med morotssallad och rostad timjanpotatis

Rostad potatis

Potatis 400 g
Torkad timjan 1 tsk
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Salt 2 krm

Barbequekyckling

Vitlök 1 klyfta
Paprikapulver ½ tsk
Kinesisk soja ½ tsk
Kycklinglårfilé 300 g
🏠 Tomatpuré 1 msk
🏠 Ketchup ½ msk
🏠 Flytande honung ½ msk
🏠 Olivolja
🏠 Sambal oelek ½ tsk
🏠 Salt 1 krm

Vitlöksyoghurt

Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½ klyfta
Torkad timjan ½ tsk
🏠 Salt

Morotssallad

Morötter 300 g
Mixsallad 30 g
🏠 Olivolja
🏠 Vitvinsvinäger
🏠 Salt

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Lägg potatis på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och torkad timjan. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min, tills potatisen är klar.
3. **Barbequekyckling:** Pressa vitlök i en bunke. Blanda med tomatpuré, ketchup, flytande honung, paprikapulver, lite olivolja, sambal oelek, kinesisk soja och lite salt. Lägg kycklinglårfilé i bunken med barbequemarinad, blanda väl. Låt stå ca 5 min.
4. **Vitlöksyoghurt:** Lägg matyoghurt i en liten skål. Blanda med pressad vitlök, torkad timjan och lite salt.
5. **Morotssallad:** Skala morötterna och fortsätt hyvla tunna remsor med potatisskalaren. Lägg i en salladsskål och blanda med mixsallad, lite olivolja, vitvinsvinäger och lite salt.
6. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen med marinad ca 5 min per sida, tills den är helt genomstekt (innertemp 72°C). Se tips!
7. Servera stekt barbequekyckling med rostad timjanpotatis, morotssallad och vitlöksyoghurt.

TIPS! Vill du grilla? Tänk på att tända grillen i god tid innan du börjar med maten.