



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Kycklingschnitzel med dill- och parmesanpommes, kryddsmör och tomatsallad

## Parmesanpommes

- Potatis 400 g
- Dill 10 g
- Parmesanost 1 bit
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja ¾ msk
- 🏠 Salt

## Kryddsmör

- Vitlök ½ klyfta
- 🏠 Smör 20 g
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

## Tomat- & ruccolasallad

- Rödlök 1 st
- Cocktailtomater 200 g
- Ruccola 65 g
- 🏠 Olivolja 1 ½ tsk
- 🏠 Flytande honung 1 ½ tsk
- 🏠 Rödvinvinäger 1 tsk
- 🏠 Flingsalt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

## Kycklingschnitzel

- Minutfilé 330 g
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Vetemjöl ½ dl
- 🏠 Ströbröd 1 dl
- 🏠 Ägg 1 st
- 🏠 Olivolja ½ tsk
- 🏠 Smör ½ tsk

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Ta fram smör så att det är rumstempererat lagom till punkt 3.
2. **Parmesanpommes:** Skär potatis i pommes frites-stora strimlor. Lägg potatisstrimlorna på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja och lite salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 22 min. Rör om efter halva tiden.
3. **Kryddsmör:** Finriv vitlök. Lägg vitlök och smör på en liten tallrik. Mosa ihop med hjälp av en gaffel och krydda med lite salt och nymald svartpeppar.
4. **Tomat- och ruccolasallad:** Finhacka rödlök. Halvera några cocktailtomater, kvarta några och låt några få vara hela. Lägg all tomat i en skål. Blanda ner rödlök, olivolja, flytande honung, rödvinvinäger, flingsalt och lite nymald svartpeppar. Blanda väl med ruccola vid servering.
5. **Kycklingschnitzel:** Krydda minutfilé med salt och svartpeppar. Lägg vetemjöl, ströbröd och uppvispat ägg på separata tallrikar. Vänd kycklingen först i vetemjöl, sedan i ägg och slutligen i ströbröd. Hetta upp olivolja och smör i en stekpanna och stek de panerade schnitzlarna krispiga i omgångar. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 3 min, tills kycklingen är helt genomstekt (inntertemp 72°C).
6. **Parmesanpommes:** Grovhacka dill och finriv parmesan. Blanda pommes med dill och parmesan.
7. Servera nystekt kycklingschnitzel med parmesanpommes, kryddsmör och sallad.