



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Citron- och oreganostekt kycklingschnitzel med grönsallad och rostad potatis

Rostad potatis

Potatis 400 g

- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar

Sallad

- Rödlök 1 st
- Cocktailtomater 125 g
- Rädisor 1 förp
- Mixsallad 30 g
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Flingsalt
- 🏠 Svartpeppar

Örtyoghurt

- Matyoghurt 2 dl
- Torkad oregano 1½ tsk
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Kycklingschnitzel

- Citron 1 st
- Minutfilé 330 g
- Torkad oregano 1 tsk
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Ströbröd ca ½ dl
- 🏠 Smör ½ msk
- 🏠 Olivolja ½ msk

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Dela potatis i klyftor. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min, rör om efter halva tillagningstiden.
3. **Sallad:** Skär rödlök tunt. Halvera cocktailtomater. Kvarta rädisor. Lägg allt i en salladsskål. Blanda med lite olivolja, flingsalt och nymald svartpeppar.
4. **Örtyoghurt:** Lägg matyoghurt i en liten skål. Blanda med torkad oregano. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Kycklingschnitzel:** Skölj citronen i ljummet vatten. Krydda minutfilé med torkad oregano, salt och nymald svartpeppar. Häll ströbröd på en tallrik. Vänd kycklingen i ströbrödet.
6. Hetta upp smör och olivolja i en stekpanna. Stek den panerade kycklingen ca 3 min per sida, tills den är helt genomstekt (innertemp 72°C). Finriv skal från citronen över schnitzlarna.
7. **Sallad:** Blanda mixsallad och pressad saft från halva citronen i salladsskålen med grönsakerna. Klyfta resten av citronen.
8. Servera kycklingschnitzel med grönsallad, citrondklyfta, rostad potatis och örtyoghurt.