



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Honungsrostad kyckling med zucchini och rosmarinyoghurt

Rostade grönsaker & potatis

Småpotatis 400 g
Zucchini 1 st
Rödlök 1 st
Rosmarin 5 g
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Salt ½ tsk

Honungsrostad kyckling

Kycklinglårfile 300 g
Kinesisk soja 2 tsk
Vitlök 1 klyfta
🏠 Olivolja 1 tsk
🏠 Flytande honung 1 msk
🏠 Sambal oelek 1 tsk

Rosmarinyoghurt

Rosmarin 5 g
Matyoghurt 1 dl
Vitlök 1 klyfta
🏠 Salt 1 krm
🏠 Svartpeppar

Till servering

Mixsallad 30 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade grönsaker och potatis:** Lägg potatis på ena sidan av en ugnsplåt. Skiva zucchini. Klyfta rödlök. Lägg grönsakerna på andra sidan av plåten. Ringla olivolja och strö salt över hela plåten. Repa bladen från rosmarin men spara en stjälk till punkt 4. Strö repad rosmarin över grönsakerna. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min.
3. **Honungsrostad kyckling:** Hetta upp olivolja i en stekpanna. Bryn kycklinglårfile runt om ca 3 min. Ta pannan från värmen och blanda med kinesisk soja, honung, pressad vitlök och sambal oelek. Rosta kycklingen på plåten med potatis och grönsaker de sista ca 12 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
4. **Rosmarinyoghurt:** Repa bladen från den sparade rosmarinstjälken och finhacka bladen. Blanda med matyoghurt, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar i en liten skål.
5. Servera honungsrostad kyckling med potatis, grönsaker, rosmarinyoghurt och mixsallad.

TIPS! Har du tid? Smaksätt salladen med lite vitvinsvinäger och salt.