



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.