



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Grillad kycklingfilé med ugnsrostad potatis, palsternacka och kryddsmör

## Ugnsrostad potatis

Potatis 400 g

Palsternacka 2 st

Morot 2 st

🏠 Bakplåtspapper 1 st

🏠 Olivolja ½ msk

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar

## Grillad kycklingfilé

Kycklingfilé 300 g

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar

## Kryddsmör

Bananschalottenlök ½ st

Rökt chilikrydda 2 krm

🏠 Rumstempererat

smör 25 g

🏠 Salt ½ krm

🏠 Svartpeppar

## Sallad

Tomat 1 st

Mixsallad 30 g

🏠 Olivolja 1 tsk

🏠 Balsamvinäger 1 tsk

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Ugnsrostad potatis:** Skär potatis, palsternacka och morot i grova bitar och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, tills rotfrukterna är mjuka och fått fin färg.

3. **Grillad kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Grilla kycklingen ca 3 min per sida i en grillpanna. Har du ingen grillpanna stek kycklingen i en stekpanna med lite olivolja. Lägg över i en ugnsgorm och tillaga klart längst ner i ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).

4. **Kryddsmör:** Finhacka schalottenlök och lägg i en skål. Blanda ner smör, salt, rökt chilikrydda och lite nymald svartpeppar.

5. **Sallad:** Tärna tomat. Lägg tomat och mixsallad i en salladsskål. Blanda ner olivolja och balsamvinäger. Smaka av med lite salt.

6. Servera grillad kycklingfilé med ugnsrostad potatis, rotfrukter, sallad och toppa med en klick kryddsmör.