



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kyckling med parmesanslungad romansallad

Ugnsrostad potatis

- Potatis 400 g
- Rödlök 1 st
- 🏠 Bakplåtspapper
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Marinerad kyckling

- Minutfilé 330 g
- Japansk soja 2 tsk
- Vitlök 1 klyfta
- 🏠 Olivolja 1 tsk
- 🏠 Flytande honung $\frac{3}{4}$ msk
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar

Dressing

- Dijonsenap 1 msk
- Riven parmesan 50 g
- 🏠 Vitvinsvinäger $\frac{1}{2}$ msk
- 🏠 Olivolja 2 msk
- 🏠 Salt $1\frac{1}{2}$ krm
- 🏠 Svartpeppar

Sallad

- Polkabeta 1 st
- Romansallad 1 st

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Ugnsrostad potatis:** Dela potatis och skär rödlök i klyftor. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 22 min.
- Marinerad kyckling:** Blanda japansk soja, pressad vitlök, olivolja, flytande honung, salt och lite nymald svartpeppar i en bunke. Blanda ner minutfilé och låt marinera minst 10 min.
- Dressing:** Vispa samman dijonsenap (eller din favorit senap) och vitvinsvinäger i en salladsskål. Blanda ner olivolja, riven parmesan, salt och lite nymald svartpeppar.
- Sallad:** Skala polkabeta och hyvla i tunna skivor (med mandolin eller osthyvel). Skär romansallad i grova bitar. Blanda med dressing i salladsskålen precis innan servering.
- Grilla eller stek kycklingen i en stekpanna med lite olivolja ca 5 min per sida, tills köttet är helt genomstekt (inntertemp 72°C).
- Servera nygrillad kyckling med parmesanslungad sallad och rostad potatis.