



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 (inntertemp 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.