



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

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

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- 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.
- 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 ugnform och tillaga klart längst ner i ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt (innertemp 72°C).
- Kryddsmör:** Finhacka schalottenlök och lägg i en skål. Blanda ner smör, salt, rökt chilikrydda och lite nymald svartpeppar.
- Sallad:** Tärna tomat. Lägg tomat och mixsallad i en salladsskål. Blanda ner olivolja och balsamvinäger. Smaka av med lite salt.
- Servera grillad kycklingfilé med ugnsrostad potatis, rotfrukter, sallad och toppa med en klick kryddsmör.