



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Pankopanerad kyckling med ugnsrostade rotfrukter och persiljesås

## Ugnsrostade rotfrukter

- Potatis 400 g
- Morot 2 st
- Bladpersilja 10 g
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

## Persiljesås

- Citron 1 st
- Bladpersilja 10 g
- Vispgrädde 1 dl
- Kycklingbuljong ½ påse
- 🏠 Smör
- 🏠 Vetemjöl 1 tsk
- 🏠 Mjolk 1 dl
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

## Pankopanerad kyckling

- Panko 1 dl
- Minutfilé 300 g
- 🏠 Vetemjöl ½ dl
- 🏠 Ägg 1 st
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Smör

## Tillbehör

- Tomat 2 st

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Ugnsrostade rotfrukter:** Klyfta potatis och skär morötter i grova bitar. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla över lite olivolja. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min, tills potatisen är klar.
- Persiljesås:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka bladpersilja. Smält smör i en kastrull. Blanda ner vetemjöl. Vispa ner mjölk, vispgrädde och kycklingbuljong. Sjud såsen ca 5 min på svag värme. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Vänd ner rivet citronskal och persilja. Håll såsen varm till servering.
- Pankopanerad kyckling:** Ta fram tre djupa tallrikar. Häll upp vetemjöl i den första, panko i den andra och vispa upp ägg i den tredje.
- Krydda minutfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Vänd kycklingen först i mjöl, sedan i ägg och sist i panko.
- Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek kycklingen ca 3 min per sida, tills den är helt genomstekt.
- Klyfta den använda citronen. Dela tomater i bitar. Grovhacka bladpersilja och blanda med de rostade rotfrukterna.
- Servera pankopanerad kyckling med ugnsrostade rotfrukter, persiljesås, tomater och citronklyfta.