



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Medelhavskyckling med parmesanpommes, dragonaioli och tomat- och avokadosallad

Marinerad kyckling

Vitlök 1 klyfta
Torkad rosmarin 1 tsk
Kycklingfilé 300 g
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
🏠 Olivolja

Parmesanpommes

Potatis 400 g
Torkad rosmarin 1 tsk
Parmesanost 1 bit
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Salt
🏠 Olivolja

Dragonaioli

Majonnäs ½ dl
Vitlök ½ klyfta
Torkad dragon ½ msk
🏠 Salt ½ krm

Tomat- och avokadosallad

Rödlök 1 st
Tomat 2 st
Avokado 1 st
Bladpersilja 20 g
🏠 Vitvinsvinäger 2 tsk
🏠 Olivolja
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Marinerad kyckling:** Blanda pressad vitlök, salt, torkad rosmarin, svartpeppar, vitvinsvinäger och olivolja i en bunke. Blanda ner kycklingfilé och låt marinera minst 15 min.
3. **Parmesanpommes:** Skär potatis i pommes frites-stora strimlor. Lägg potatisstrimlorna på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, torkad rosmarin och lite salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min. Finriv parmesanost. Ta ut plåten och strö riven parmesan över potatisen. Tillaga allt ytterligare ca 7 min.
4. **Dragonaioli:** Blanda majonnäs, pressad vitlök, torkad dragon och salt i en liten skål.
5. **Tomat- och avokadosallad:** Skär rödlök i så tunna skivor som möjligt (hyvla gärna på mandolin om ni har). Skär tomat och avokado i mindre bitar. Grovhacka bladpersilja. Lägg allt i en skål och blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.
6. Hetta upp en stekpanna eller grillpanna. Stek eller grilla den marinerade kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 8 min, tills kycklingnen är helt genomstekt (inntertemp 72°C).
7. Servera grillad kyckling med parmesanpommes, dragonaioli och tomat- och avokadosallad.