



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Jureskogs kycklingburgare med parmesan, basilikacrème och rotfruktspommes

Rotfruktspommes

Morötter 300 g
Sötpotatis 1 st
Bakpotatis 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar
🏠 Bakplåtspapper

Kycklingburgare

BBQ-sås ½ förp
Kycklingfilé 300 g
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar
🏠 Olivolja
🏠 Smör

Tillbehör

Tomat 1 st
Parmesanost ¼ bit
Ruccola 30 g
Basilikaolja ½ förp
Hamburgerbröd 2 st
Parmesansås ½ förp

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rotfruktspommes:** Tvätta morötter, sötpotatis och bakpotatis. Skär allt i tunna stavar och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min, tills rotfrukterna blir gyllenbruna i kanterna. Vänd runt efter halva tiden.
3. **Kycklingburgare:** Krydda kycklingfilé runt om med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp smör och olja i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg kycklingen i en ugnform och pensla på BBQ-sås. Tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 10 min, tills de är helt genomstekta. Rosta hamburgerbröd i den använda stekpannan så att det får fin färg.
4. **Tillbehör:** Skiva tomat. Hyvla flakes av parmesanosten.
5. **Montering:** Lägg på rikligt med ruccola på bottenbrödet. Lägg på kycklingen och klicka på parmesansås. Lägg på skivad tomat och skivad parmesanost. Avsluta med att ringla på lite basilikaolja innan locket läggs på.
6. Servera kycklingburgare med rotfruktspommes och resten av parmesansåsen.