



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min    👤 2 PORTIONER    📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

8

## Kyckling med rostade rotfrukter och tzatziki

### Ugnsrostade rotfrukter

Potatis 400 g

Morötter 150 g

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

### Kyckling

Kycklingfilé 300 g

🏠 Neutral olja 1 tsk

🏠 Salt 2 krm

🏠 Svartpeppar 1 krm

### Tzatziki

Snackgurka 1 st

Matyoghurt 1 dl

Vitlök 1 klyfta

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Klyfta potatis och skär morötter i grova stavar. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper, ringla över neutral olja och krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 20 min, tills potatisen mjuknat.

3. **Kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 7 min per sida, tills den är helt genomstekt (se tips!).

4. **Tzatziki:** Riv gurka grovt och pressa ur lite av vätskan. Lägg den rivna gurkan i en skål. Blanda med matyoghurt och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Låt stå till servering.

5. Servera kycklingen med ugnsrostad potatis, morot och tzatziki.

**TIPS!** Använd gärna stektermometer om du har, innertemp 72°C.