



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Kryddrostad kyckling med bearnaiscrème, parmesan och rostad rotfruktssallad

## Kryddrostad kyckling

Persillade ½ påse  
Paprikapulver ½ msk  
Kycklinglårfilé 300 g  
🏠 Salt ½ tsk  
🏠 Svartpeppar  
🏠 Olivolja

## Rostad rotfruktssallad

Bakpotatis 1 st  
Morötter 300 g  
Rotselleri 150 g  
Parmesanost 1 bit  
Rödlök ½ st  
Ruccola 30 g  
🏠 Olivolja  
🏠 Bakplåtspapper 1 st  
🏠 Salt

## Bearnaiscrème

Matyoghurt 1 dl  
Torkad dragon ½ msk  
Rödlök ½ st  
🏠 Rödvinvinäger 1 tsk  
🏠 Salt 1 krm  
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Kryddrostad kyckling:** Blanda persillade, paprikapulver, salt och lite nymald svartpeppar i en liten skål. Lägg kycklinglårfilé i en ugnform. Strö över kryddblandningen och ringla över olivolja. Gnid in kryddblandningen ordentligt på kycklingen. Tillaga i övre delen av ugnen ca 30 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
3. **Rotfrukter:** Skär bakpotatis, morot och rotselleri i mindre bitar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja och salt. Rosta i nedre delen av ugnen (under kycklingen) ca 25 min, tills allt fått fin färg.
4. **Bearnaiscrème:** Finhacka rödlök och lägg i en liten skål. Blanda ner matyoghurt, torkad dragon, rödvinvinäger, salt och lite nymald svartpeppar.
5. **Rostad rotfruktssallad:** Finriv parmesanost. Finstrimla rödlök. Blanda de bakade rotfrukterna med parmesan, ruccola och strimlad rödlök.
6. Servera kryddrostad kyckling med rotfruktssallad och bearnaiscrème.