



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Stekt kycklingfilé med tomatsallad, rostad potatis och vardagsbea

## Rostade rotfrukter

- Potatis 400 g
- Morot 2 st
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja ½ msk
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar

## Tomatsallad

- Tomat 2 st
- Rödlök 1 st
- Mixsallad 65 g
- 🏠 Rödvinvinäger ½ msk
- 🏠 Olivolja ½ msk

## Vardagsbea

- Kycklingbuljong ½ påse
- Matyoghurt 1 dl
- Torkad dragon 1 förp
- 🏠 Smör ½ msk
- 🏠 Vetemjöl 1 tsk
- 🏠 Mjök 1 dl
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Salt

## Stekt kyckling

- Kycklingfilé 300 g
- Persillade ½ påse
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Olivolja

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rotfrukter:** Halvera potatis. Skala morot och skär i mindre bitar. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 25 min, tills rotfrukterna är mjuka och fått fin färg.
3. **Tomatsallad:** Dela tomat i mindre bitar. Finhacka rödlök. Lägg allt i en salladsskål och blanda med olivolja och rödvinvinäger. Blanda ner mixsallad vid servering. Eller servera allt separat.
4. **Vardagsbea:** Smält smör i en kastrull. Pudra över vetemjöl. Rör ner mjök, kycklingbuljong och lite nymald svartpeppar. Låt sjuda ca 4 min, rör om då och då. Ta från värmen och rör ner matyoghurt och torkad dragon. Smaka av med lite salt.
5. **Stekt kyckling:** Krydda kycklingfilé med persillade, salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Bryn kycklingen ca 3 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i ugnen under rotfrukterna ca 10 min, tills kyckling är helt genomstekt.
6. Servera nystekt kycklingfilé med rostade rotfrukter, tomatsallad och vardagsbea.