



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Barbequekryddad Bjärekyckling med morotssallad och rostad timjanpotatis

## Rostad timjanpotatis

Småpotatis 400 g  
Torkad timjan ½ förp  
🏠 Bakplåtspapper 1 st  
🏠 Olivolja  
🏠 Salt 2 krm

## Barbequekyckling

Bjäre kycklinglårfilé 300 g  
BBQ-sås 1 förp  
🏠 Neutral olja  
🏠 Salt

## Vitlöksyoghurt

Matyoghurt 1 dl  
Vitlök ½ klyfta  
Torkad timjan ½ förp  
🏠 Salt

## Morotssallad

Morötter 300 g  
Mixsallad 30 g  
🏠 Olivolja  
🏠 Vitvinsvinäger  
🏠 Salt

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad timjanpotatis:** Lägg potatis på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och torkad timjan. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min, tills potatisen är klar.
3. **Barbequekyckling:** Hetta upp lite neutral olja i en stekpanna. Krydda kycklinglårfilé med salt och stek ca 5 min per sida, tills den är helt genomstekt. Blanda ner bbq-sås i stekpannan.
4. **Morotssallad:** Skala morötterna och fortsätt hyvla tunna remsor med potatisskalaren. Lägg i en salladsskål och blanda med mixsallad, lite olivolja, vitvinsvinäger och lite salt.
5. **Vitlöksyoghurt:** Lägg matyoghurt i en liten skål. Blanda med pressad vitlök, torkad timjan och lite salt.
6. Servera barbequekyckling med rostad timjanpotatis, morotssallad och vitlöksyoghurt.

**TIPS!** Putsa inte bort fett från kycklingen, det smälter i stekpannan och ger en god smak.