



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Medelhavskyckling med parmesanpommes, dragonaioli och tomat- och avokadosallad

Marinerad kyckling

Vitlök 1 klyfta
 Kycklingfilé 300 g
 🏠 Salt ½ tsk
 🏠 Svartpeppar
 🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
 🏠 Olivolja

Parmesanpommes

Potatis 400 g
 Parmesanost 1 bit
 🏠 Bakplåtspapper 1 st
 🏠 Salt
 🏠 Olivolja

Dragonaioli

Majonnäs ½ dl
 Vitlök ½ klyfta
 Torkad dragon ½ msk
 🏠 Salt ½ krm

Tomat- och avokadosallad

Rödlök 1 st
 Tomat 2 st
 Avokado 1 st
 Bladpersilja 20 g
 🏠 Vitvinsvinäger 2 tsk
 🏠 Olivolja
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Marinerad kyckling:** Blanda pressad vitlök, salt, svartpeppar, vitvinsvinäger och olivolja i en bunke. Blanda ner kycklingfilé och låt marinera minst 15 min.
3. **Parmesanpommes:** Skär potatis i pommes frites-stora strimlor. Lägg potatisstrimlorna på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja och lite salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min. Finriv parmesanost. Ta ut plåten och strö riven parmesan över potatisen. Tillaga allt ytterligare ca 7 min.
4. **Dragonaioli:** Blanda majonnäs, pressad vitlök, torkad dragon och salt i en liten skål.
5. **Tomat- och avokadosallad:** Skär rödlök i så tunna skivor som möjligt (hyvla gärna på mandolin om ni har). Skär tomat och avokado i mindre bitar. Grovhacka bladpersilja. Lägg allt i en skål och blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.
6. Hetta upp en stekpanna eller grillpanna. Stek eller grilla den marinerade kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
7. Servera grillad kyckling med parmesanpommes, dragonaioli och tomat- och avokadosallad.