



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

Morot 2 st

🏠 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.