



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

11

Stekt kycklingfilé med parmesanpotatis och enkel bearnaise

Parmesanpotatis

Parmesanost, (20 g) 1 bit
Paprikapulver 1 tsk
Timjan 10 g
Potatis 400 g
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Salt 2 krm

Sallad

Snackgurka 1 st
Mixsallad 30 g

Stekt kycklingfilé

Kycklingfilé 300 g
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Svartpeppar 1 krm
🏠 Olivolja 1 tsk

Enkel bearnaise

Mjök 1½ dl
Kycklingbuljong ½ påse
Torkad dragon ½ förp
🏠 Smör ½ msk
🏠 Vetemjöl 1 tsk
🏠 Vatten ½ dl
🏠 Rödvinvinäger ½ tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Parmesanpotatis:** Lägg ett bakplåtspapper på en ugnsplåt och smörj in med olivolja. Finriv parmesanost. Strö riven parmesan, salt, paprikapulver och blad från timjan jämnt över bakplåtspappret. Halvera potatis. Lägg potatisen sida vid sida med snittytan ned mot ostblandningen. Tillaga i nedre delen av ugnen ca 22 min, tills potatisen är mjuk.
3. **Sallad:** Tärna snackgurka och lägg i en salladsskål och blanda med mixsallad vid servering.
4. **Stekt kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 3 min per sida.
5. Lägg över den stekta kycklingen på ugnsplåten med potatisen, när ca 10 min återstår. Tillaga kycklingen tills den är helt genomstekt.
6. **Enkel bearnaise:** Smält smör i en liten kastrull. Pudra över vetemjöl. Rör ner mjök, vatten, kycklingbuljong och torkad dragon. Låt sjuda ca 4 min, rör om då och då. Smaka av med lite rödvinvinäger, salt och nymald svartpeppar.
7. Servera stekt kyckling med parmesanpotatis, sallad och enkel bearnaise.