



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

10

Kyckling med rostade rotfrukter och mild chilisås

Ugnsrostade rotfrukter

Potatis 400 g
Rödlök 1 st
Morötter 150 g
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Kyckling

Kycklingfilé 300 g
🏠 Neutral olja 1 tsk
🏠 Salt 2 krm
🏠 Svartpeppar 1 krm

Chilisås

Matyoghurt 1 dl
Sweet chilisås ½ förp
Vitlök 1 klyfta
🏠 Salt
🏠 Svartpeppar

Till servering

Ruccola 30 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Klyfta potatis och rödlök. Skala och skär morötter i stavar. Lägg potatis och morot på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, lite salt och nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 25 min. Lägg rödlöken på plåten med potatisen efter halva tillagningstiden.
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.
4. **Chilisås:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med sweet chilisås och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymalen svartpeppar.
5. Servera kycklingen med ugnsrostade rotfrukter, chilisås och ruccola.