



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Parmesangraterad kyckling med dragon och tomatsallad

## Rostad potatis

- Potatis 400 g
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

## Parmesangraterad kyckling

- Färskost 125 g
- Dijonsenap 1 msk
- Torkad dragon 1 tsk
- Parmesanost 1 bit
- Vitlök 1 klyfta
- Kycklingfilé 300 g
- 🏠 Mjök ½ dl
- 🏠 Salt 2 krm
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Olivolja

## Sallad

- Tomat 2 st
- Bananschalottenlök 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
- 🏠 Salt 1 krm
- 🏠 Svartpeppar

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Rostad potatis:** Dela potatis och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 25 min.
- Förberedelser till parmesangraterad kyckling:** Blanda ihop färskost, mjök, dijonsenap, torkad dragon och pressad vitlök i en skål. Finriv parmesanost.
- Parmesangraterad kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en liten ugnform och håll färskostblandningen över. Strö över riven parmesanost och gratinera i övre delen av ugnen (över potatisen) ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
- Tomatsallad:** Skär tomat i mindre bitar. Finhacka bananschalottenlök. Lägg allt i en skål och blanda med olivolja, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.
- Servera parmesangraterad kyckling med tomatsallad och rostad potatis.