



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Vitlöksstekt kycklingfilé med parmesansky, rostade rotfrukter och dragonsmör

Rostade rotfrukter

- Morötter 300 g
- Potatis 400 g
- Ruccola 30 g
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Olivolja
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Vitlöksstekt kycklingfilé

- Kycklingfilé 300 g
- Vitlök 2 klyftor
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar
- 🏠 Smör 1 msk

Parmesansky

- Parmesanost 1 bit
- Kycklingbuljong ½ påse
- 🏠 Smör
- 🏠 Vetemjöl 2 tsk
- 🏠 Balsamvinäger ½ msk
- 🏠 Vatten 2 dl

Dragonsmör

- Torkad dragon 1 tsk
- 🏠 Smör 25 g
- 🏠 Salt ½ krm

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Rostade rotfrukter:** Skala och skär morötter i grova bitar. Klyfta potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 20 -25 min.
- Vitlöksstekt kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Krossa vitlöksklyftorna. Hetta upp smör i en stekpanna och tillsätt vitlöksklyftorna. Stek kycklingen ca 2 min per sida, ös gärna kycklingen med vitlökssmöret under stektiden. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 10 min, tills den är genomstekt. Låt stekpannan stå till parmesanskyn.
- Parmesansky:** Finriv parmesanost. Hetta upp den använda stekpannan. Tillsätt eventuellt lite extra smör. Pudra ner vetemjöl. Tillsätt balsamvinäger, vatten och kycklingbuljong. Låt koka ihop ca 5 min. Häll över i en mixerbunke och tillsätt riven parmesan. Mixa slät med stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
- Dragonsmör:** Lägg rumstempererat smör, torkad dragon och salt på ett fat. Mosa ihop med en gaffel.
- Blanda de rostade rotfrukterna med ruccola. Servera med vitlöksstekt kyckling, parmesansky och dragonsmör.