



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

🕒 35 - 45 min 👤 2 PORTIONER 📅 Kyckling - bra att laga tidigt i veckan!

Points®värde per portion

9

Kyckling i ugn med vitlök, timjan och äppeltzatziki

Rotfrukter

- Rödbeta 2 st
- Potatis 400 g
- Timjan 10 g
- Vitlök 2 klyftor
- 🏠 Bakplåtspapper 1 st
- 🏠 Neutral olja ½ msk
- 🏠 Salt
- 🏠 Svartpeppar

Kyckling

- Kycklingfilé 300 g
- 🏠 Salt ½ tsk
- 🏠 Svartpeppar 1 krm
- 🏠 Neutral olja 1 tsk

Äppeltzatziki

- Rött äpple ½ st
- Matyoghurt 1 dl
- Vitlök ½ klyfta
- 🏠 Salt

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Rotfrukter:** Skala rödbetor. Klyfta rödbetor och potatis. Lägg alla rotfrukter på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, färsk timjan, lite salt och nymald svartpeppar. Lägg på oskalade vitlöksklyftor på grönsakerna och sätt in plåten i mitten av ugnen ca 30 min.
- Kyckling:** Krydda kycklingfilé runt om med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Bryn kycklingen ca 3 min per sida.
- Lägg stekt kycklingfilé på ugnsplåten med rotfrukterna, när det återstår ca 10 min av tillagningstiden. Tillaga allt tills kycklingen är helt genomstekt.
- Äppeltzatziki:** Riv rött äpple och lägg i en bunke. Blanda ner matyoghurt och finriven vitlök. Smaka av med lite salt.
- Servera kyckling med potatis, rödbetor, ugnsbakade vitlöksklyftor och äppeltzatziki.

TIPS! Om du har, använd gärna en stektermometer.