



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kryddrostad kycklinglårfilé med bearnaiscrème, parmesan och rostad rotfruktssallad

Kryddrostad kyckling

Persillade ½ påse
Paprikapulver ½ msk
● Salt ½ tsk
Kycklinglårfilé 300 g

Rostad rotfruktssallad

Bakpotatis 1 st
Morötter 300 g
Palsternacka 150 g
● Bakplåtspapper 1 st
Parmesanost 1 bit
Rödlök ½ st
Ruccola 30 g

Bearnaiscrème

Matyoghurt 1 dl
Torkad dragon ½ msk
Rödlök ½ st
● Rödvinvinäger 1 tsk
● Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Rödvinvinäger, Salt,
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Kryddrostad kyckling:** Blanda persillade, paprikapulver, salt och lite nymald svartpeppar i en liten skål. Lägg kycklinglårfilé i en ugnform. Strö över kryddblandningen och ringla över olivolja. Gnid in kryddblandningen ordentligt på kycklingen. Tillaga i övre delen av ugnen ca 25 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
3. **Rotfrukter:** Skär bakpotatis, morot och palsternacka i mindre bitar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja och salt. Rosta i nedre delen av ugnen (under kycklingen) ca 25 min, tills allt fått fin färg.
4. **Bearnaiscrème:** Finhacka rödlök och lägg i en liten skål. Blanda ner matyoghurt, torkad dragon, rödvinvinäger, salt och lite nymald svartpeppar.
5. **Rostad rotfruktssallad:** Finriv parmesanost. Finstrimla rödlök. Blanda de bakade rotfrukterna med parmesan, ruccola och strimlad rödlök.
6. Servera kryddrostad kyckling med rotfruktssallad och bearnaiscrème.