



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Örtstekt kycklingfilé med gräddsås och ugnsrostade rotsaker

Ugnsrostade rotsaker

- Morot 2 st
- Småpotatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja ½ msk

Örtkyckling

- Kycklingfilé 300 g
- Salt 1 krm
- Smör 1 tsk
- Mild senap 2 tsk
- Torkad salvia 1 tsk

Gräddsås

- Vetemjöl 1 tsk
- Mjolk 2 dl
- Vispgrädd ½ dl
- Kinesisk soja ½ tsk
- Kycklingbuljong ½ påse

Rödkålssallad

- Rödkål 100 g
- Rött äpple 1 st
- Olivolja 1 msk
- Rödvinvinäger 1 tsk
- Mild senap 1 tsk

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Rödvinvinäger, Salt, Smör, Svartpeppar, Vetemjöl

- Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
- Ugnsrostade rotsaker:** Skölj och klyfta morot. Halvera potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja och lite salt. Rosta i övre delen av ugnen ca 25 min.
- Örtkyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 4 min runt om på medelvärme, tills den fått fin färg. Lägg kycklingen i en ugnnsform och spara stekpannan.
- Bred mild senap över kycklingen och strö på torkad salvia. Ställ ugnnsformen med kyckling på gallret under rotsakerna och stek ca 15 min, tills den är helt genomstekt.
- Gräddsås:** Pudra vetemjöl över den använda pannan. Vispa ner mjölk, vispgrädd, kinesisk soja och kycklingbuljong, sjud ca 7 min på svag värme. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Rödkålssallad:** Strimla rödkål och tärna rött äpple. Blanda en dressing av olivolja, rödvinvinäger, mild senap, lite salt och nymald svartpeppar i en salladsskål. Blanda ner rödkål och äpple.
- Servera örtstekt kyckling med gräddsås, ugnsrostade rotsaker och rödkålssallad.