



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Crispy chicken med kryddiga pommes château och grönsaker

Kryddiga pommes château

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Paprikapulver ½ tsk
- Salt 2 krm

Vitlöksyoghurt

- Rödlök ½ st
- Matyoghurt 1 dl
- Vitlök 1 klyfta
- Salt 1 krm

Crispy chicken

- Vetemjöl ½ dl
- Ägg 1 st
- Panko ¾ dl
- Kycklinginnerfilé 280 g
- Salt ½ tsk

Grönsaker

- Romansallad ½ st
- Tomat 1 st
- Rödlök ½ st

Att ha hemma ●

- Ägg, Bakplåtspapper, Olja, Salt, Svartpeppar, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Kryddiga pommes château:** Skär potatis i klyftor. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med lite neutral olja, paprikapulver och salt. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min, rör om efter halva tillagningstiden.
3. **Vitlöksyoghurt:** Finhacka rödlök och lägg i en skål. Blanda med matyoghurt, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar.
4. **Crispy chicken:** Ta fram tre tallrikar. Lägg vetemjöl på en tallrik. Vispa upp ägg på en annan tallrik och lägg panko på en tredje tallrik.
5. Krydda kycklinginnerfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Vänd kycklingen först i vetemjöl, sedan i ägg och slutligen i panko. Hetta upp rikligt med neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen frasig på medelvärme ca 5 min per sida, tills kycklingen är helt genomstekt.
6. **Grönsaker:** Strimla romansallad. Klyfta tomat och skiva rödlök tunt
7. Servera nystekt crispy chicken med kryddiga pommes château, vitlöksyoghurt och grönsaker.