



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt kycklingfilé med tomatsallad, rostad potatis och vardagsbea

Rostade rotfrukter

- Potatis 400 g
- Morot 2 st
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja ½ msk
- Salt ½ tsk

Tomatsallad

- Tomat 2 st
- Rödlök 1 st
- Mixsallad 50 g
- Rödvinvinäger ½ msk
- Olivolja ½ msk

Stekt kyckling

- Kycklingfilé 300 g
- Persillade ½ påse
- Salt ½ tsk

Vardagsbea

- Smör* ½ msk
- Vetemjöl* 1 tsk
- Mjölk* 1 dl
- Kycklingbuljong ½ påse
- Matyoghurt 1 dl
- Torkad dragon 1 förp

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Mjölk*, Olivolja, Olja, Rödvinvinäger, Salt, Smör*, Svartpeppar, Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rotfrukter:** Halvera potatis. Skala morot och skär i mindre bitar. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 25 min, tills rotfrukterna är mjuka och fått fin färg.
3. **Tomatsallad:** Dela tomat i mindre bitar. Finhacka rödlök. Lägg allt i en salladsskål och blanda med olivolja och rödvinvinäger. Blanda ner mixsallad vid servering. Eller servera allt separat.
4. **Stekt kyckling:** Krydda kycklingfilé med persillade, salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Bryn kycklingen ca 3 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i ugnen under rotfrukterna ca 10 min, tills kyckling är helt genomstekt.
5. **Vardagsbea:** Smält smör i en kastrull. Pudra över vetemjöl. Rör ner mjölk, kycklingbuljong och lite nymald svartpeppar. Låt sjuda ca 4 min, rör om då och då. Ta från värmen och rör ner matyoghurt och torkad dragon. Smaka av med lite salt.
6. Servera nystekt kycklingfilé med rostade rotfrukter, tomatsallad och vardagsbea.