



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pankopianerad kyckling med ugnsrostade rotfrukter och persiljesås

Ugnsrostade rotfrukter

Potatis 400 g
Morot 2 st
● Bakplåtspapper 1 st
● Salt 1 krm
Bladpersilja 10 g

Persiljesås

Citron 1 st
Bladpersilja 10 g
● Vetemjöl* 1 tsk
● Mjolk* 1 dl
Vispgrädd 1 dl
Kycklingbuljong ½ påse

Pankopianerad kyckling

● Vetemjöl* ½ dl
Panko 1 dl
● Ägg 1 st
Minutfilé 300 g
● Salt ½ tsk

Tillbehör

Tomat 2 st

Att ha hemma ●

Ägg, Bakplåtspapper, Mjolk*, Olivolja, Salt, Smör*, Svartpeppar, Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Klyfta potatis och skär morötter i grova bitar. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Ringla över lite olivolja. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 20 min, tills potatisen är klar.
3. **Persiljesås:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka bladpersilja. Smält smör i en kastrull. Blanda ner vetemjöl. Vispa ner mjölk, vispgrädd och kycklingbuljong. Sjud såsen ca 5 min på svag värme. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar. Vänd ner rivet citronskal och persilja. Håll såsen varm till servering.
4. **Pankopianerad kyckling:** Ta fram tre djupa tallrikar. Häll upp vetemjöl i den första, panko i den andra och vispa upp ägg i den tredje.
5. Krydda minutfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Vänd kycklingen först i mjöl, sedan i ägg och sist i panko.
6. Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek kycklingen ca 3 min per sida, tills den är helt genomstekt.
7. Klyfta den använda citronen. Dela tomater i bitar. Grovhacka bladpersilja och blanda med de rostade rotfrukterna.
8. Servera pankopianerad kyckling med ugnsrostade rotfrukter, persiljesås, tomater och citronklyfta.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ