



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Kycklingburgare med chilidressing och rostade morötter

### Rostade morötter

Morötter 300 g  
● Bakplåtspapper 1 st  
● Olja 1 msk  
Chili flakes

### Chilidressing

Matyoghurt 1 dl  
Srirachasås ½-1 förp  
● Salt 1 krm

### Kyckling

Minutfilé 300 g  
● Salt ½ tsk  
● Olivolja ½ msk  
● Smör\* ½ msk  
Chili flakes

### Tillbehör

Tomat 1 st  
Bananschalottenlök 1 st  
Mixsallad 30 g  
Hamburgerbröd 2 st

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,  
Olja, Salt, Smör\*,  
Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade morötter:** Klyfta morötter och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över olja. Krydda med lite salt och chili flakes. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min.
3. **Chilidressing:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med srirachasås, salt och lite nymald svartpeppar.
4. **Kyckling:** Krydda minutfilé med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp olja och smör i en stekpanna. Stek kycklingen ca 5 min per sida, tills den är helt genomstekt. Strö över lite chili flakes. Lägg upp på en tallrik och spara stekpannan.
5. **Tillbehör:** Skiva tomat och bananschalottenlök tunt. Rosta hamburgerbröd i den använda stekpannan.
6. Fyll varma hamburgerbröd med chilidressing, sallad, lök, tomat och stekt kyckling. Servera med rostade morötter.

**TIPS!** Anpassa gärna mängden srirachasås efter önskemål om hetta!

\* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ