



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Citronstekt kycklingfilé med morotsbearnaise och ruccola

Rostad potatis

- Potatis 400 g
- Rödlök 1 st
- Bakplåtspapper 1 st
- Salt 2 krm

Morotsbearnaise

- Morötter 300 g
- Smör 30 g
- Torkad dragon 1 tsk
- Vatten 1 msk
- Rödvinvinäger 1 tsk

Citronstekt kyckling

- Citron 1 st
- Kycklingfilé 300 g
- Salt 2 krm

Tillbehör

- Ruccola 30 g

Att ha hemma ●

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

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Rostad potatis:** Dela potatis och klyfta rödlök. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 22 min.
- Morotsbearnaise:** Skala och skär morot i små morotsstubbar. Koka mjuk i lättsaltat vatten. Häll av och lägg i en mixerbunke tillsammans med smör, torkad dragon, rödvinvinäger och vatten. Mixa helt slät med stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
- Citronstekt kyckling:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Dela kycklingfilé på längden och krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen ca 8 min runt om, tills den är helt genomstekt. Strö över citronskal.
- Klyfta den använda citronen. Servera citronstek kyckling med rostad potatis, morotsbearnaise, ruccola och citronklyfta.