



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

Stekt kycklingfilé med ugnstrostade rotfrukter och kall chilisås

Ugnstrostade rotfrukter

Potatis 400 g
Rödlök 1 st
Morot 2 st
Palsternacka 150 g
● Olja 1 tsk

Kyckling

Kycklingfilé 300 g
● Olja 1 tsk
● Svartpeppar 1 krm

Chilisås

Matyoghurt 1 dl
Sweet chilisås ½ förp
Vitlök ½ klyfta
Srirachasås

Till servering

Ruccola 30 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnstrostade rotfrukter:** Klyfta potatis och rödlök. Skala och skär morötter och palsternacka i stavar. Lägg potatis, morot och palsternacka på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, lite salt och nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 25 min. Lägg rödlöken på plåten med rotfrukterna efter halva tillagningstiden.
3. **Kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 7 min per sida, tills den är helt genomstekt.
4. **Chilisås:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med sweet chilisås och pressad vitlök. Smaka av med srirachasås, lite salt och nymalen svartpeppar.
5. Servera kycklingen med ugnstrostade rotfrukter, chilisås och ruccola.