



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

## Citrusrostad kycklinglårfile med caesardressad rotfruktssallad

### Citrusrostad kyckling

Kycklinglårfile 300 g  
Citrus mix 1 påse  
● Bakplåtspapper 1 st

### Rostade rotfrukter

Potatis 400 g  
Morötter 300 g  
Romansallad 1 st  
Snackgurka 1 st

### Caesaryoghurt

Parmesanost 1 bit  
Matyoghurt 1 dl  
Dijonsenap 1 tsk  
Vitlök ½ klyfta  
● Salt 1 krm

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,  
Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Citrusrostad kyckling:** Lägg kycklinglårfile i mitten på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Krydda med citrusmix.
3. **Rostade rotfrukter:** Kvarta potatis. Tvätta och skär morötter i grova bitar. Lägg potatis och morot runtom kycklingen. Ringla lite olivolja och krydda med salt och nymald svartpeppar över allting på plåten. Rosta allt i mitten av ugnen ca 20 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
4. **Caesaryoghurt:** Finriv parmesanost. Lägg i en skål och blanda med matyoghurt, dijonsenap, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar.
5. Lägg upp den rostade kycklingen på ett fat. Bryt romansallad i grova bitar. Skär gurka i mindre bitar. Blanda de rostade rotfrukterna med romansallad, gurka och caesaryoghurt direkt på plåten.
6. Servera citrusrostad kyckling med caesardressad rotfruktssallad.