



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Pollo alla parmigiana - Parmesanpanerad kyckling med tomatsås, mozzarella och gremolata

## Rostad potatis

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st

## Tomatsås

- Gul lök 1 st
- Vitlök 2 klyftor
- Olivolja 1 msk
- Kons. körsbärstomater 1 förp
- Vatten ½ dl
- Salt 3 krm
- Socker ½ tsk

## Gremolata

- Bladpersilja 20 g
- Vitlök 1 klyfta
- Citron 1 st
- Olivolja 3 msk
- Salt 1 krm

## Pollo alla parmigiana

- Ägg 1 st
- Riven parmesan 50 g
- Kycklingfilé 300 g
- Salt ½ tsk
- Mozzarella ½ förp
- Torkad oregano

## Till servering

- Ruccola 60 g

## Att ha hemma ●

- Ägg, Bakplåtspapper, Olivolja, Salt, Socker, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl\*

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Rostad potatis:** Skär potatis i mindre bitar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja och salt. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min.
- Tomatsås:** Finhacka gul lök och vitlök. Värm upp olivolja i en liten kastrull. Fräs löken på medelvärme ca 3 min, den ska inte få färg. Tillsätt konserverade körsbärstomater, vatten, salt, socker och nymald svartpeppar. Låt sjuda på låg värme ca 10-15 min.
- Gremolata:** Finhacka bladpersilja och vitlök. Lägg i en liten skål. Tvätta citronen och finriv det yttersta skalet. Blanda ner citronskal, ca 1 msk pressad saft från citronen, olivolja och salt i skålen.
- Pollo alla parmigiana:** Vispa upp ägg på en tallrik. Lägg riven parmesanost på en tallrik och lägg vetemjöl på ytterligare en tallrik. Krydda kycklingfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Vänd kyckling i vetemjöl, därefter i ägg och slutligen i parmesan.
- Hetta upp rikligt med olja i en stekpanna. Stek de panerade kycklingfiléerna ca 2 min per sida, tills de fått en frasig och gyllenbrun yta. Lägg över i en ugnform. Dela mozzarella i två bitar. Toppa den frasiga kycklingen med lite tomatsås, en bit mozzarella och torkad oregano. Tillaga klart mitt i ugnen ca 12 min, tills de är genomstekta och osten fått en fin gyllene färg.
- Blanda ihop den rostade potatisen med hälften av gremolatan. Servera med mozzarellagratinerad kyckling, ruccola, resten av tomatsåsen och resten av gremolatan.

\* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ