



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

## Kycklingschnitzel med gremolata och ruccolayoghurt

### Rostad potatis

- Potatis 400 g
- Salt ½ tsk

### Ruccola-gremolata

- Citron 1 st
- Ruccola 15 g
- Vitlök 1 klyfta

### Ruccolayoghurt

- Ruccola 15 g
- Matyoghurt 1 dl
- Salt 1 krm

### Sallad

- Bananschalottenlök 1 st
- Tomat 1 st
- Romansallad ½ st
- Vitvinsvinäger 15ml ⅓ påse
- Salt 1 krm

### Kycklingschnitzel

- Kycklingfilé 300 g
- Salt 2 krm
- Ströbröd 1 förp

### Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Salt, Svartpeppar, Svartpeppar\*

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Rostad potatis:** Blanda potatis, lite olivolja och salt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min.
- Kycklingschnitzel:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Häll ut ströbröd på en tallrik och vänd runt kycklingen. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 2 min per sida och lägg över i en ugnsfast form. Tillaga klart i ugnen ca 10-15 min, tills den är helt genomstekt.
- Ruccola-gremolata:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka ruccola. Lägg allt i en skål. Blanda ner pressad vitlök.
- Ruccolayoghurt:** Grovhacka ruccola och lägg i en skål. Blanda med matyoghurt och salt.
- Sallad:** Skiva bananschalottenlök och tomat. Dela romansallad i mindre bitar. Lägg allt i en skål och blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, salt och lite nymald svartpeppar.
- Klyfta den använda citronen. Servera kycklingschnitzel med gremolata, sallad, ruccolayoghurt, rostad potatis och citronklyftor.