



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Vitlöksstek Bjärekylckling med parmesansky, rostade rotfrukter och dragonsmör

## Rostade rotfrukter

Morötter 300 g  
Potatis 400 g  
● Bakplåtspapper 1 st  
Ruccola 30 g

## Vitlöksstek kycklingfilé

Bjäre kycklingfilé 2 st  
● Salt ½ tsk  
Vitlök 2 klyftor  
● Smör\* 1 msk

## Parmesansky

Parmesanost 1 bit  
● Vetemjöl 2 tsk  
● Balsamvinäger ½ msk  
● Vatten 2 dl  
Kycklingbuljong ½ påse

## Dragonsmör

● Smör 25 g  
Torkad dragon 1 tsk  
● Salt ½ krm

## Att ha hemma ●

Bakplåtspapper,  
Balsamvinäger, Olivolja,  
Salt, Smör, Smör\*,  
Svartpeppar, Vatten,  
Vetemjöl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Ta fram smör så att det blir rumstempererat tills steg 5.
2. **Rostade rotfrukter:** Skala och skär morötter i grova bitar. Klyfta potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 25 min.
3. **Vitlöksstek kycklingfilé:** Krydda Bjäre kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Krossa vitlöksklyftorna. Hetta upp smör i en stekpanna och tillsätt vitlöksklyftorna. Stek kycklingen ca 2 min per sida, ös gärna kycklingen med vitlökssmör under stektiden. Lägg över i en ugnsform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 12 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Låt stekpannan stå till parmesanskyn.
4. **Parmesansky:** Finriv parmesanost. Hetta upp den använda stekpannan. Tillsätt lite extra smör. Pudra över vetemjöl. Vispa ner balsamvinäger, vatten och kycklingbuljong. Låt koka ihop ca 5 min. Häll över i en mixerbunke och tillsätt riven parmesan. Mixa slät med stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
5. **Dragonsmör:** Lägg rumstempererat smör, torkad dragon och salt på ett fat. Mosa ihop med en gaffel.
6. Blanda de rostade rotfrukterna med ruccola. Servera med vitlöksstek Bjärekylckling, parmesansky och dragonsmör.