



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Pepparstekt kycklingfilé med gulbetssallad, Tanelliost och vinägersky

## Gulbetssallad

Gulbeta 2 st  
Rödlök 1 st  
Senapsvinägrett 1 förp  
Tanelli hårdost 1 st  
Ruccola 30 g

## Rostad potatis

Potatis 400 g

## Pepparstekt kyckling

Kycklingfilé 300 g  
● Salt 2 krm  
Peppar- och fänkålmix 1 förp

## Vinägersky

● Smör\* 1 msk  
● Vetemjöl\* 1 msk  
Vitvinsvinäger 15ml 1 påse  
● Vatten 3 dl  
● Socker 1 tsk  
Kycklingbuljong ½ påse  
Kinesisk soja 1 förp

## Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja, Salt, Smör\*, Socker, Vatten, Vetemjöl\*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Förberedelse gulbetssallad:** Koka gulbeterna mjuka i lättsaltat vatten, ca 30 min. Spola i kallt vatten. Skala och klyfta de kokta beterna. Lägg i en skål.
3. **Rostad potatis:** Klyfta potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
4. **Pepparstekt kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och peppar- och fänkålmix. Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över kycklingen på en tallrik. Spara stekpannan till såsen.
5. **Vinägersky:** Smält lite smör i den använda stekpannan och pudra över vetemjöl. Vispa ner vitvinsvinäger, vatten, socker, kycklingbuljong och kinesisk soja. Koka upp såsen.
6. Lägg ner kycklingen i såsen. Sjud ca 10 min, tills den är helt genomstekt. Vänd kycklingen efter halva tiden.
7. **Gulbetssallad:** Skiva rödlök och finriv Tanelli hårdost. Blanda ner i gulbeterna tillsammans med senapsvinägrett och ruccola.
8. Servera pepparstekt kycklingfilé i vinägersky med gulbetssallad och rostad potatis.