



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

Timjan- och vitlöksstekt kyckling med tryffelyoghurt, ugnsbakade rödbetor och spetskål

Rostad potatis

Potatis 400 g
● Olja 1 tsk

Rödbetor

Kokt rödbeta (250g) 1 förp
Spetskål 200 g
● Olja 1 tsk
● Salt 1 krm

Timjan- och vitlöksstekt kyckling

Kycklingfilé 300 g
● Salt ½ tsk
Torkad timjan ½ förp
Vitlök 2 klyftor
● Smör* 1 msk

Tryffelyoghurt

Matyoghurt 1 dl
Tryffelolja 1 tsk
● Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Smör*, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Halvera potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min.
3. **Rödbeta:** Skär kokta rödbetor och spetskål i mindre bitar. Lägg i en ugnform och blanda med lite olja, salt och svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 12 min.
4. **Timjan- och vitlöksstekt kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och torkad timjan. Krossa vitlöksklyftor. Hetta upp smör i en stekpanna tillsammans med vitlöksklyftorna. Stek kycklingen i vitlökssmöret ca 2 min per sida. Ös med smöret emellanåt. Lägg över kycklingen på plåten med potatis och tillaga klart ca 6 min, tills den är genomstekt.
5. **Tryffelyoghurt:** Blanda ihop matyoghurt, tryffelolja, salt och nymald svartpeppar i en skål.
6. Servera kyckling med rostad potatis, rödbetor, spetskål och tryffelyoghurt.