



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt kycklingfilé med kall ramslökssås och ljummen potatissallad

Kycklingfilé

Kycklingfilé 300 g

● Salt ½ tsk

Ramslökssås

Majonnäs ½ dl

Matyoghurt 1 dl

● Salt 2 krm

Ramslök 20 g

Dressing

Dijonsenap 1 förp

Flytande honung 1 förp

Vitvinsvinäger 15ml 1 påse

● Olivolja 1 msk

● Salt 2 krm

Potatissallad

Småpotatis 400 g

Snackgurka 1 st

Selleristjälk 1 st

Rädisor 1 förp

Babyspenat 50 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör*, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. Halvera och koka potatis mjuk i lättsaltat vatten.
3. **Kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp lite smör i en stekpanna och bryn kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i ugnen ca 15 min, tills den är helt genomstekt.
4. **Ramslökssås:** Blanda majonnäs, matyoghurt och salt i en skål. Finhacka ramslök och blanda ner i såsen (Se tips!).
5. **Dressing:** Lägg dijonsenap i en rymlig salladsskål. Vispa ner flytande honung, vitvinsvinäger, olivolja, salt och nymald svartpeppar.
6. **Potatissallad:** Skiva snackgurka, selleri och rädisor tunt.
7. Vänd ner den kokta potatisen i dressingen. Blanda ner babyspenat och de skurna grönsakerna.
8. Servera stekt kycklingfilé med ramslökssås och ljummen potatissallad.

TIPS! Vill du ha en vackert grön sås? Mixa ramslöken med majonnäsen först innan du rör ner matyoghurten.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ