



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt kycklingfilé med kall ramlökssås och ljummen potatissallad

Kycklingfilé

Kycklingfilé 300 g
● Salt ½ tsk

Ramlökssås

Majonnäs ½ dl
Matyoghurt 1 dl
● Salt 2 krm
Ramlök 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. **Ramlökssås:** Blanda majonnäs, matyoghurt och salt i en skål. Finhacka ramlök 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 dressing. Blanda ner babyspenat och de skurna grönsakerna.
8. Servera stekt kycklingfilé med ramlökssås och ljummen potatissallad.

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

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ