



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Kycklingfilé med salviasky och parmesanrostad blomkål

## Potatis

- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja 1 msk

## Parmesanrostad blomkål

- Blomkål ½ st
- Parmesanost 1 bit
- Salvia 10 g

## Kyckling med salviasky

- Kycklingfilé 300 g
- Salt 1 krm
- Vetemjöl 2 tsk
- Vatten 2 ½ dl
- Kycklingbuljong ½ påse
- Kinesisk soja 1 tsk
- Salvia 10 g

## Att ha hemma ●

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

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Potatis:** Halvera potatis och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 25 min.
3. **Parmesanrostad blomkål:** Dela blomkål i mindre bitar och lägg i en ugnform. Blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta i övre delen av ugnen ca 15 min. Finriv parmesanost och finstrimla salvia. Strö parmesan och salvia över blomkålen och rosta allt i ytterligare 10 min.
4. **Kyckling med salviasky:** Krydda kycklingfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp smör i en stekpanna och stek kyckling ca 1 min per sida. Lägg över på ett fat. Tillsätt lite mer smör till stekpannan. Pudra ner vetemjöl. Vispa ner vatten, kycklingbuljong, kinesisk soja och salvia. Låt sjuda ca 1 min.
5. Lägg tillbaka den stekta kycklingen i skyn. Låt allt sjuda ca 8 min under lock, tills kycklingen är genomstekt.
6. Servera kyckling med salviasky, parmesanrostad blomkål och rostad potatis.