



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

## Stekt kycklingfilé med ugnsrostade rotfrukter och kall chilisås

### Ugnsrostade rotfrukter

- Potatis 400 g
- Rödlök 1 st
- Morötter 300 g
- Olja 1 tsk

### Kyckling

- Kycklingfilé 300 g
- Olja 1 tsk
- Svartpeppar 1 krm

### Chilisås

- Gräddfil 75 g
- Sweet chilisås ½ förp
- Vitlök ½ klyfta
- Srirachasås

### Till servering

- Ruccola 30 g

### Att ha hemma ●

- Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Klyfta potatis och rödlök. Skala och skär morötter i stavar. Lägg potatis och morot på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, lite salt och nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 25 min. Lägg rödlöken på plåten med rotfrukterna efter halva tillagningstiden.
3. **Kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 7 min per sida, tills den är helt genomstekt.
4. **Chilisås:** Lägg gräddfil i en skål. Blanda med sweet chilisås och pressad vitlök. Smaka av med srirachasås, lite salt och nymalen svartpeppar.
5. Servera kycklingen med ugnsrostade rotfrukter, chilisås och ruccola.