



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kryddrostad kycklinglårfilé med bearnaiscrème, parmesan och rostad rotfruktssallad

Rostad rotfruktssallad

Potatis 400 g
Morötter 300 g
● Bakplåtspapper 1 st
Parmesanost 1 bit
Rödlök ½ st
Ruccola 30 g

Kryddrostad kyckling

Persillade ½ påse
Paprikapulver ½ msk
● Salt ½ tsk
Kycklinglårfilé 300 g

Bearnaiscrème

Rödlök ½ st
Gräddfil 75 g
Crème fraîche 75 g
Torkad dragon ½ msk
Vitvinsvinäger 1 tsk
● Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rotfrukter:** Skär potatis och morot i mindre bitar. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja och salt. Rosta i mitten av ugnen ca 20 min, tills allt fått fin färg och är mjukt.
3. **Kryddrostad kyckling:** Blanda persillade, paprikapulver, salt och lite nymald svartpeppar i en liten skål. Lägg all kycklinglårfilé i en rymlig ugnform. Strö över kryddblandningen och ringla över olivolja. Gnid in kryddblandningen ordentligt på kycklingen. Tillaga i övre delen av ugnen ca 20 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
4. **Bearnaiscrème:** Finhacka rödlök och lägg i en liten skål. Blanda ner gräddfil, crème fraîche, äggula, torkad dragon, vitvinsvinäger, salt och lite nymald svartpeppar.
5. **Rostad rotfruktssallad:** Finriv parmesanost. Finstrimla rödlök. Blanda de bakade rotfrukterna med parmesan, ruccola och strimlad rödlök.
6. Servera kryddrostad kyckling med rotfruktssallad och bearnaiscrème.