



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# BBQ-grillad kyckling med bearnaiscrème, parmesanpotatis och tomatsallad

## Parmesanpotatis

Parmesanost 1 bit  
● Salt ½ tsk  
Paprikapulver ½ förp  
Potatis 400 g

## Bearnaiscrème

Bananschalottenlök 1 st  
Torkad dragon 1 förp  
Vitvinsvinäger 1 tsk  
● Äggula 1 st  
● Salt 1 krm  
Crème fraiche 150 g

## Tomatsallad

Rödlök 1 st  
Cocktailtomater 250 g  
Mixsallad 50 g

## BBQ-grillad kyckling

Kycklingfilé 300 g  
● Salt ½ tsk  
BBQ-sås ½ förp

## Att ha hemma ●

Äggula, Bakplåtspapper,  
Olja, Salt, Svartpeppar,  
Vitvinsvinäger

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Vill ni grilla, tänd grillen.
2. **Parmesanpotatis:** Lägg ett bakplåtspapper på en ugnsplåt och smörj in med olja. Finriv parmesan. Strö riven parmesan, salt och paprikapulver jämnt över bakplåtspappret. Halvera potatis. Lägg potatisen med snittytan ned mot ostblandningen. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk.
3. **Bearnaiscrème:** Finhacka bananschalottenlök. Lägg i en skål tillsammans med torkad dragon, vitvinsvinäger, äggulor, salt och nymald svartpeppar. Blanda försiktigt ner crème fraiche (så att inte crèmen blir för lös).
4. **Tomatsallad:** Finstrimla rödlök och halvera cocktailtomat. Lägg i en skål tillsammans med mixsallad. Blanda salladen med olja, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar vid servering.
5. **BBQ-grillad kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Ringla på lite olja.
6. Grilla kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över på indirekt värme (se tips!). Pensla kycklingen med bbq-sås. Tillaga klart ca 6 min, eller tills den är helt genomstekt. Om ni inte grillar, stek kycklingen i en stekpanna och tillaga klart i ugnen istället.
7. Servera bbq-grillad kyckling med parmesanpotatis, bearnaiscrème och tomatsallad.

**TIPS!** Indirekt värme: Lägg endast kol på ena sidan av grillen. Tillaga sedan klart kycklingen på sidan utan glöd, under lock.