



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Vitlöksstek kycklingfilé med parmesansky, rostade rotfrukter och dragonsmör

## Rostade rotfrukter

- Morötter 300 g
- Potatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st
- Ruccola 30 g

## Vitlöksstek kycklingfilé

- Kycklingfilé 300 g
- Salt ½ tsk
- Vitlök 2 klyftor
- Smör\* 1 msk

## Parmesansky

- Parmesanost 1 bit
- Vetemjöl 2 tsk
- Balsamvinäger ½ msk
- Vatten 2 dl
- Kycklingbuljong ½ påse

## Dragonsmör

- Rumstempererat smör 25 g
- Torkad dragon 1 tsk
- Salt ½ krm

## Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper,
- Balsamvinäger, Olivolja,
- Rumstempererat smör,
- Salt, Smör\*,
- Svartpeppar, Vatten,
- Vetemjöl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rotfrukter:** Skala och skär morötter i grova bitar. Klyfta potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 25 min.
3. **Vitlöksstek kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Krossa vitlöksklyftorna. Hetta upp smör i en stekpanna och tillsätt vitlöksklyftorna.
4. Stek kycklingen ca 2 min per sida, ös gärna kycklingen med vitlökssmöret under stektiden. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 10 min, tills den är genomstekt. Låt stekpannan stå till parmesanskyn.
5. **Parmesansky:** Finriv parmesanost. Hetta upp den använda stekpannan. Tillsätt lite extra smör. Pudra över vetemjöl. Vispa ner balsamvinäger, vatten och kycklingbuljong. Låt koka ihop ca 5 min.
6. Häll över i en mixerbunke och tillsätt riven parmesan. Mixa slät med stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
7. **Dragonsmör:** Lägg rumstempererat smör, torkad dragon och salt på ett fat. Mosa ihop med en gaffel.
8. Blanda de rostade rotfrukterna med ruccola. Servera med vitlöksstek kyckling, parmesansky och dragonsmör.

\* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ