



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Stekt kycklingfilé med tomatsallad, rostad potatis och vardagsbea

### Rostade rotfrukter

- Potatis 400 g
- Morot 2 st
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja ½ msk
- Salt ½ tsk

### Tomatsallad

- Tomat 2 st
- Rödlök 1 st
- Mixsallad 50 g
- Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
- Olivolja ½ msk

### Stekt kyckling

- Kycklingfilé 300 g
- Persillade ½ påse
- Salt ½ tsk

### Vardagsbea

- Smör\* ½ msk
- Vetemjöl\* 1 tsk
- Mjök\* 1 dl
- Kycklingbuljong ½ påse
- Crème fraiche 75 g
- Torkad dragon 1 förp

### Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Mjök\*, Olivolja, Olja, Salt, Smör\*, Svartpeppar, Vetemjöl\*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rotfrukter:** Halvera potatis. Skala morot och skär i mindre bitar. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, salt och lite nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 25 min, tills rotfrukterna är mjuka och fått fin färg.
3. **Tomatsallad:** Dela tomat i mindre bitar. Finhacka rödlök. Lägg allt i en salladsskål och blanda med olivolja och vitvinsvinäger. Blanda ner mixsallad vid servering. Eller servera allt separat.
4. **Stekt kyckling:** Krydda kycklingfilé med persillade, salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Bryn kycklingen ca 3 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i ugnen under rotfrukterna ca 10 min, tills kyckling är helt genomstekt.
5. **Vardagsbea:** Smält smör i en kastrull. Pudra över vetemjöl. Rör ner mjök, kycklingbuljong och lite nymald svartpeppar. Låt sjuda ca 4 min, rör om då och då. Ta från värmen och rör ner crème fraiche och torkad dragon. Smaka av med lite salt.
6. Servera nystekt kycklingfilé med rostade rotfrukter, tomatsallad och vardagsbea.