



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