



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Honungsrostad kyckling med zucchini och rosmarinsås

Rostade grönsaker & potatis

Småpotatis 400 g
Zucchini 1 st
Rödlök 1 st
● Olivolja 1 tsk
● Salt ½ tsk
Rosmarin 5 g

Honungsrostad kyckling

● Olivolja 1 tsk
Kycklinglårfilé 300 g
Kinesisk soja 1 förp
Flytande honung 1 förp
Vitlök 1 klyfta
Chili flakes ½-1 tsk

Rosmarinsås

Rosmarin 5 g
Crème fraiche 75 g
Vitlök 1 klyfta
● Salt 1 krn

Till servering

Mixsallad 50 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade grönsaker och potatis:** Lägg potatis på ena sidan av en ugnsplåt. Skiva zucchini. Klyfta rödlök. Lägg grönsakerna på andra sidan av plåten. Ringla olivolja och strö salt över hela plåten. Repa bladen från rosmarin men spara en stjälk till steg 4. Strö repad rosmarin över grönsakerna. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min.
3. **Honungsrostad kyckling:** Hetta upp olivolja i en stekpanna. Bryn kycklinglårfilé runt om ca 3 min. Ta pannan från värmen och blanda med kinesisk soja, honung, pressad vitlök och chili flakes (efter egen smak). Rosta kycklingen på plåten med potatis och grönsaker de sista ca 12 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
4. **Rosmarinsås:** Repa bladen från den sparade rosmarinstjälken och finhacka bladen. Blanda med crème fraiche, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar i en liten skål.
5. Servera honungsrostad kyckling med potatis, grönsaker, rosmarinsås och mixsallad.

TIPS! Har du tid? Smaksätt salladen med lite vitvinsvinäger och salt.