



Detta är ett lågkalorirecept, vilket kan innebära att allt i förpackningen inte används. Följ receptet noggrant för att varje portion ska hålla sig under 550 kcal.



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt kycklingfilé med parmesanrostad potatis och dragonsås

Parmesanrostad potatis

Timjan 10 g
Parmesanost, (20 g) 1 bit
● Bakplåtspapper 1 st
● Olivolja ½ msk
● Salt 2 krm
Paprikapulver 1 tsk
Potatis 400 g

Stekt kycklingfilé

Kycklingfilé 300 g
● Salt ½ tsk
● Svartpeppar 1 krm
● Olivolja 1 tsk

Dragonsås

● Smör* ½ msk
● Vetemjöl* 1 tsk
● Vatten 1 ½ dl
Vispgrädde ½ dl
Kycklingbuljong ½ förp
Torkad dragon ½ förp
Vitvinsvinäger 15ml ½ påse

Sallad

Snackgurka 1 st
Tomat 1 st
Mixsallad 50 g

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja,
Salt, Smör*,
Svartpeppar, Vatten,
Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Parmesanrostad potatis:** Repa timjan genom att dra av bladen från stammen. Finriv parmesan. Lägg ett bakplåtspapper på en ugnsplåt och smörj in med olivolja. Strö riven parmesan, salt, paprikapulver och blad från timjan jämnt över bakplåtspappret. Halvera potatis. Lägg potatisen sida vid sida med snittytan ned mot ostblandningen. Tillaga i mitten av ugnen ca 22 min, tills potatisen är mjuk.
3. **Stekt kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp olivolja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 3 min per sida.
4. Lägg över den stekta kycklingen i en ugnform. Tillaga klart i nedre delen av ugnen (under potatisen) ca 10 min, tills den är helt genomstekt.
5. **Dragonsås:** Smält smör i en liten kastrull. Pudra över vetemjöl. Rör ner vatten, vispgrädde, kycklingbuljong och torkad dragon. Låt sjuda ca 4 min, rör om då och då. Smaka av med vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.
6. **Sallad:** Tärna gurka och tomat. Lägg allt i en salladsskål tillsammans med mixsallad. Ringla över lite olivolja.
7. Servera stekt kyckling med parmesanrostad potatis, sallad och dragonsås.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ