



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

BBQ-grillad kyckling med bearnaisesås, parmesanpotatis och tomatsallad

Parmesanpotatis

Parmesanost 1 bit

● Salt ½ tsk

Paprikapulver ½ förp

Potatis 400 g

Tomatsallad

Rödlök 1 st

Cocktailtomater 250 g

Mixsallad 50 g

BBQ-grillad kyckling

Kycklingfilé 300 g

● Salt ½ tsk

BBQ-sås ½ förp

Till servering

Bearnaisesås 1 förp

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja,

Salt, Svartpeppar,

Vitvinsvinäger

1. Läs igenom receptet, ta fram alla ingredienser och skölj de grönsaker som behöver sköljas.
2. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig). Vill ni grilla, tänd grillen.
3. **Parmesanpotatis:** Lägg ett bakplåtspapper på en ugnsplåt och smörj in med olja. Finriv parmesan. Strö riven parmesan, salt och paprikapulver jämnt över bakplåtsappret. Halvera potatis. Lägg potatisen med snittytan ned mot ostblandningen. Tillaga mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk.
4. **Tomatsallad:** Finstrimla rödlök och halvera cocktailtomat. Lägg i en skål tillsammans med mixsallad. Blanda salladen med olja, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar vid servering.
5. **BBQ-grillad kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Ringla på lite olja.
6. Grilla kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över på indirekt värme (se tips!). Pensla kycklingen med bbq-sås. Tillaga klart ca 6 min, eller tills den är helt genomstekt. Om ni inte grillar, stek kycklingen i en stekpanna och tillaga klart i ugnen istället.
7. **Servering:** Servera bbq-grillad kyckling med parmesanpotatis, bearnaisesås och tomatsallad.

TIPS! Indirekt värme: Lägg endast kol på ena sidan av grillen. Tillaga sedan klart kycklingen på sidan utan glöd, under lock.