



# Medelhavskyckling med parmesanpomes, dragonaioli och tomat- och avokadosallad

## Marinerad kyckling

Vitlök 1 klyfta  
 ● Salt ½ tsk  
 Rosmarin/timjan mix ½ förp  
 Vitvinsvinäger 15ml 1 påse  
 Kycklingfilé 300 g

## Parmesanpomes

Potatis 400 g  
 ● Bakplåtspapper 1 st  
 Rosmarin/timjan mix ½ förp  
 Parmesanost 1 bit

## Dragonaioli

Majonnäs ½ dl  
 Vitlök ½ klyfta  
 Torkad dragon ½ msk  
 ● Salt ½ krm

## Tomat- och avokadosallad

Rödlök 1 st  
 Tomat 2 st  
 Avokado 1 st  
 Bladpersilja 20 g  
 Vitvinsvinäger 15ml ¾ påse

## Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Marinerad kyckling:** Blanda pressad vitlök, salt, rosmarin/timjan mix, svartpeppar, vitvinsvinäger och olivolja i en bunke. Blanda ner kycklingfilé och låt marinera minst 15 min.

3. **Parmesanpomes:** Skär potatis i pomes frites-stora strimlor. Lägg potatisstrimlorna på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, rosmarin/timjan mix och lite salt. Tillaga högt upp i ugnen ca 15 min. Finriv parmesanost. Ta ut plåten och strö riven parmesan över potatisen. Tillaga allt ytterligare ca 7 min.

4. **Dragonaioli:** Blanda majonnäs, pressad vitlök, torkad dragon och salt i en liten skål.

5. **Tomat- och avokadosallad:** Skär rödlök i så tunna skivor som möjligt (se tips). Skär tomat och avokado i mindre bitar. Grovhacka bladpersilja. Lägg allt i en skål och blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.

6. Hetta upp en stek- eller grillpanna. Stek eller grilla den marinerade kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 8 min, tills kycklingen är helt genomstekt.

7. Servera grillad kyckling med parmesanpomes, dragonaioli och tomat- och avokadosallad.

**TIPS!** Använd gärna en mandolin, om du har!