



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

## Kycklingschnitzel med gremolata och kall ruccolasås

### Rostad potatis

Potatis 400 g  
● Salt ½ tsk

### Ruccola-gremolata

Citron 1 st  
Ruccola 15 g  
Vitlök 1 klyfta

### Ruccolasås

Ruccola 15 g  
Gräddfil 75 g  
● Salt 1 krm

### Sallad

Bananschalottenlök 1 st  
Tomat 1 st  
Romansallad ½ st  
Vitvinsvinäger 15ml ⅓ påse  
● Salt 1 krm

### Kycklingschnitzel

Kycklingfilé 300 g  
● Salt 2 krm  
Ströbröd 1 förp

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja, Salt, Svartpeppar, Svartpeppar\*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Blanda potatis, lite olivolja och salt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min.
3. **Kycklingschnitzel:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Häll ut ströbröd på en tallrik och vänd runt kycklingen. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 2 min per sida och lägg över i en ugnsfast form. Tillaga klart i ugnen ca 10-15 min, tills den är helt genomstekt.
4. **Ruccola-gremolata:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka ruccola. Lägg allt i en skål. Blanda ner pressad vitlök.
5. **Ruccolasås:** Grovhacka ruccola och lägg i en skål. Blanda med gräddfil och salt.
6. **Sallad:** Skiva bananschalottenlök och tomat. Dela romansallad i mindre bitar. Lägg allt i en skål och blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, salt och lite nymald svartpeppar.
7. Klyfta den använda citronen. Servera kycklingschnitzel med gremolata, sallad, ruccolasås, rostad potatis och citronklyftor.