



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Kycklingfilé med citronsky, rostade vitlökssmör och tomatsallad

## Rostad potatis

- Småpotatis 400 g
- Bakplåtspapper 1 st

## Kyckling

- Kycklingfilé 300 g
- Salt 2 krm

## Citronsky

- Vetemjöl 2 tsk
- Vatten 2 ½ dl
- Kinesisk soja 1 tsk
- Socker 1 tsk
- Kycklingbuljong ½ förp
- Citron ½ st

## Tomatsallad

- Tomat 3 st
- Ruccola 30 g
- Citron ½ st

## Rostad vitlökssmör

- Vitlök 2 klyftor
- Smör, rumsvarmt 30 g
- Salt ½ krm

## Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Salt, Smör\*, Smör, rumsvarmt, Socker, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Rostad potatis:** Lägg småpotatis på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Lägg 2 oskalade vitlöksklyftor till vitlökssmöret på sidan av plåten. Rosta allt i övre delen av ugnen ca 25 min.
- Kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Hetta upp olivolja och smör i en stekpanna. Stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över i en ugnform och tillaga klart mitt i ugnen (under potatisen) ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt. Spara stekpannan till citronskyn.
- Citronsky:** Tillsätt eventuellt lite extra smör till den använda stekpannan. Pudra ner vetemjöl och vispa ner vatten, kinesisk soja, socker och kycklingbuljong. Sjud ca 5 min. Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Smaksätt skyn med rivet citronskal och pressad saft från halva citronen.
- Tomatsallad:** Skär tomat i mindre bitar. Lägg i en skål tillsammans med ruccola och blanda med olivolja, pressad citronsaft, salt och nymald svartpeppar.
- Rostad vitlökssmör:** Skala de rostade vitlöksklyftorna. Lägg i en skål tillsammans med rumstempererat smör och salt. Mosa ihop allt med en gaffel.
- Servera kyckling med citronsky, rostad vitlökssmör, potatis och tomatsallad.

\* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ