



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pepparstekt kycklingfilé med gulbetssallad, Tanelliost och vinägersky

Gulbetssallad

Gulbeta 2 st
Rödlök 1 st
Senapsvinägrett 1 förp
Tanelli hårdost 1 st
Ruccola 30 g

Rostad potatis

Potatis 400 g

Pepparstekt kyckling

Kycklingfilé 300 g
● Salt 2 krm
Peppar- och fänkålmix 1 förp

Vinägersky

● Smör* 1 msk
● Vetemjöl* 1 msk
Vitvinsvinäger 15ml 1 påse
● Vatten 3 dl
● Socker 1 tsk
Kycklingbuljong ½ förp
Kinesisk soja 1 förp

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja, Salt, Smör*, Socker, Vatten, Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Förberedelse gulbetssallad:** Koka gulbeterna mjuka i lättsaltat vatten, ca 30 min. Spola i kallt vatten. Skala och klyfta de kokta beterna. Lägg i en skål.
3. **Rostad potatis:** Klyfta potatis. Lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen är mjuk och fått fin färg.
4. **Pepparstekt kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och peppar- och fänkålmix. Hetta upp lite smör i en stekpanna och stek kycklingen ca 2 min per sida. Lägg över kycklingen på en tallrik. Spara stekpannan till såsen.
5. **Vinägersky:** Smält lite smör i den använda stekpannan och pudra över vetemjöl. Vispa ner vitvinsvinäger, vatten, socker, kycklingbuljong och kinesisk soja. Koka upp såsen.
6. Lägg ner kycklingen i såsen. Sjud ca 10 min, tills den är helt genomstekt. Vänd kycklingen efter halva tiden.
7. **Gulbetssallad:** Skiva rödlök och finriv Tanelli hårdost. Blanda ner i gulbeterna tillsammans med senapsvinägrett och ruccola.
8. Servera pepparstekt kycklingfilé i vinägersky med gulbetssallad och rostad potatis.