



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Grillad kycklingfilé med ugnsrostade rotsaker och kryddsmör

## Ugnsrostade rotfrukter

- Potatis 400 g
- Rotselleri 300 g
- Morot 2 st
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja ½ msk
- Salt ½ tsk

## Grillad kycklingfilé

- Kycklingfilé 300 g
- Salt ½ tsk

## Kryddsmör

- Bananschalottenlök ½ st
- Rumstempererat smör 25 g
- Salt ½ krm
- Rökt chilimix 2 krm

## Sallad

- Tomat 1 st
- Mixsallad 50 g
- Olivolja 1 tsk
- Balsamvinäger ½ förp

## Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Rumstempererat smör, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Skala rotselleri. Skär potatis, rotselleri och morot i grova bitar och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, tills rotfrukterna är mjuka och fått fin färg.
3. **Grillad kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Grilla kycklingen ca 3 min per sida i en grillpanna. Har du ingen grillpanna stek kycklingen i en stekpanna med lite olivolja. Lägg över i en ugnform och tillaga klart längst ner i ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
4. **Kryddsmör:** Finhacka schalottenlök och lägg i en skål. Blanda ner smör, salt, rökt chilikrydda och lite nymald svartpeppar.
5. **Sallad:** Tärna tomat. Lägg tomat och mixsallad i en salladsskål. Blanda ner olivolja och balsamvinäger. Smaka av med lite salt.
6. Servera grillad kycklingfilé med ugnsrostad potatis, rotfrukter, sallad och toppa med en klick kryddsmör.