



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

## Citronstekt kycklingfilé med morotsbearnaise och ruccola

### Rostad potatis

- Potatis 400 g
- Rödlök 1 st
- Bakplåtspapper 1 st
- Salt 2 krm

### Morotsbearnaise

- Morötter 300 g
- Smör 30 g
- Torkad dragon 1 tsk
- Vatten 1 msk
- Vitvinsvinäger 15ml ½ påse

### Citronstekt kyckling

- Citron 1 st
- Kycklingfilé 300 g
- Salt 2 krm

### Tillbehör

- Ruccola 30 g

### Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Salt, Smör, Svartpeppar, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad potatis:** Dela potatis och klyfta rödlök. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 22 min.
3. **Morotsbearnaise:** Skala och skär morot i små morotsstubbar. Koka mjuk i lättsaltat vatten. Häll av och lägg i en mixerbunke tillsammans med smör, torkad dragon, vitvinsvinäger och vatten. Mixa helt slät med stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
4. **Citronstekt kyckling:** Tvätta citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Dela kycklingfilé på längden och krydda med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Stek kycklingen ca 8 min runt om, tills den är helt genomstekt. Strö över citronskal.
5. Klyfta den använda citronen. Servera citronstekt kyckling med rostad potatis, morotsbearnaise, ruccola och citronklyfta.