



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

## Italiensk örtskyckling med tomatconcassé och klyftpotatis

### Italiensk örtskyckling

Vitlök 2 klyftor  
 Japansk soja 1 msk  
 ● Olivolja ½ msk  
 Torkad oregano 1 tsk  
 Chili flakes ½ tsk  
 Kycklinglårfile 300 g

### Klyftpotatis

Potatis 400 g  
 ● Salt ½ tsk

### Tomatconcassé

Bananschalottenlök 1 st  
 Vitlök 1 klyfta  
 Tomat 2 st  
 Torkad oregano 1 tsk  
 ● Olivolja ½ tsk  
 Balsamvinäger ½ förp  
 ● Salt 1 krm

### Till servering

Bladpersilja 20 g  
 Mixsallad 50 g

### Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Smör\*, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).
2. **Italiensk örtskyckling:** Finhacka vitlök och lägg i en bunke. Blanda ner japansk soja, olivolja, torkad oregano, chili flakes och all kycklinglårfile. Låt marinera, tillagas i punkt 5.
3. **Klyftpotatis:** Klyfta potatis och lägg i en smord långpanna. Blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, tills potatisen är klar.
4. **Tomatconcassé:** Finhacka bananschalottenlök och vitlök. Grovhacka tomat. Lägg allt i en kastrull och tillsätt torkad oregano, olivolja, balsamvinäger och salt. Sjud ca 8 min, rör om med jämna mellanrum. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. **Italiensk örtskyckling:** Hetta upp lite smör och olivolja i en stekpanna. Bryn den marinerade kycklingen tills den fått fin färg. Lägg kycklingen på potatisen i ugnen och tillaga klart tills den är helt genomstekt.
6. Grovhacka bladpersilja och strö över kycklingen och potatisen precis innan servering. Servera med tomatconcassé och mixsallad!