



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Kyckling med grädd- och parmesanrostad potatis, jalapeno och balsamicosky

Grädd- och parmesanrostad potatis

Potatis 400 g
Vispgrädd ½ dl
● Mjök* ½ dl
Vitlök 1 klyfta
● Salt 1 krm
Parmesanost 1 bit
Jalapeno 1 st

Kyckling

Kycklingfilé 300 g
● Salt ½ tsk
Vitlök 1 klyfta
● Smör* 1 msk

Balsamicosky

● Vetemjöl 2 tsk
● Balsamvinäger 1 ½ msk
● Vatten 2 dl
Kycklingbuljong 1 påse
● Socker 2 tsk

Tomatsallad

Tomat 2 st
Rödlök 1 st
Bladpersilja 20 g
● Olivolja 1 tsk
● Balsamvinäger 1 tsk

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Mjök*, Olivolja, Salt, Smör*, Socker, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Grädd- och parmesanrostad potatis:** Kvarta potatis och lägg i en liten ugnform. Blanda med lite olivolja och salt. Rosta i övre delen av ugnen ca 20 min.
3. **Kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Krossa vitlöksklyftor. Hetta upp smör i en stekpanna och tillsätt vitlöksklyftorna. Stek kyckling ca 3 min per sida, ös med vitlökssmöret under stekningen. Lägg över i en ugnform men spara stekpannan till balsamicoskyn. Tillaga klart kycklingen i nedre delen av ugnen ca 7 min, tills den är genomstekt.
4. **Balsamicosky:** Tillsätt eventuellt lite extra smör till den använda stekpannan. Smält smöret och blanda ner vetemjöl. Vispa ner balsamvinäger, vatten, kycklingbuljong och socker. Låt sjuda ca 4 min.
5. **Tomatsallad:** Skär tomat i mindre bitar. Finhacka rödlök och grovhacka bladpersilja. Lägg allt i skål och blanda med olivolja, balsamvinäger, salt och nymalen svartpeppar.
6. **Gräddrostad potatis:** Blanda vispgrädd, mjök, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar i en skål. Ta ut potatisen från ugnen och krossa den lite grovt, gärna med potatisstöt eller liknande. Häll gräddblandningen över potatisen. Finriv parmesanost och strö över. Rosta allt ytterligare ca 5 min. Skiva jalapeno tunt och strö över den gratinerade potatisen.
7. Servera kyckling med balsamicosky, tomatsallad och grädd- och parmesanrostad potatis.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ