



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

## Grekisk kyckling med äppeltzatziki och vitlöksrostade rotfrukter

### Vitlöksrostade rotfrukter

Rödbeta 2 st  
 Potatis 400 g  
 ● Bakplåtspapper 1 st  
 Rosmarin/timjan mix ½ förp  
 Vitlök 2 klyftor  
 ● Olja ½ msk

### Grekisk kyckling

Rödlök 1 st  
 Citron ½ st  
 Kycklingfilé 300 g  
 Persillade ½ påse  
 ● Salt 2 krm  
 ● Svartpeppar 1 krm  
 ● Olja 1 tsk

### Äppeltzatziki

Grönt äpple 1 st  
 Gräddfil 75 g  
 Vitlök ½ klyfta

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Vitlöksrostade rotfrukter:** Skala rödbetor. Klyfta rödbetor och potatis. Lägg alla rotfrukter på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, rosmarin/timjan mix, lite salt och nymald svartpeppar. Lägg på oskalade vitlöksklyftor på grönsakerna och sätt in plåten i mitten av ugnen ca 25 min.
3. **Grekisk kyckling:** Klyfta rödlök och citron. Krydda kycklingfilé runt om med persillade, salt och nymald svartpeppar. Hetta upp lite neutral olja i en rymlig stekpanna. Bryn kycklingen ca 3 min per sida.
4. Lägg stekt kycklingfilé, rödlök och citron på ugnsplåten med rotfrukterna, när det återstår ca 10 min av tillagningstiden. Tillaga allt tills kycklingen är helt genomstekt.
5. **Äppeltzatziki:** Riv grönt äpple och lägg i en bunke. Blanda ner gräddfil och finriven vitlök. Smaka av med lite salt.
6. Servera kyckling med vitlöksrostade rotfrukter och äppeltzatziki.

**TIPS!** Om du har, använd gärna en stektermometer.