



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Pankostekt kyckling med pommes Lyonnaise, persiljesmör och tomatsallad

Pommes Lyonnaise

Potatis 400 g
Gul lök 1 st
● Vatten 1 dl
Kycklingbuljong ½ förp

Persiljesmör

Kruspersilja 5 g
● Smör,
rumstempererat 30 g
Vitlök ½ klyfta
● Salt ½ krm

Pankostekt kyckling

Panko
● Ägg 1 st
Kycklingfilé 300 g
● Salt ½ tsk

Tomatsallad

Tomat 3 st
Kruspersilja 15 g
Vitvinsvinäger 15ml
● Salt 1 krm

Att ha hemma ●

Ägg, Olivolja, Olja, Salt,
Smör*, Smör,
rumstempererat,
Svartpeppar, Vatten,
Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 225°C (vanlig).

2. **Förberedelse Pommes Lyonnaise:** Skär potatis i tunna skivor. Skär gul lök i skivor. Koka ihop vatten och kycklingbuljong i en liten kastrull.

3. **Pommes Lyonnaise:** Hetta upp smör i en rymlig stekpanna och stek löken på medelvärme ca 2 min. Tillsätt potatis till stekpannan och höj värmen. Låt steka under omrörning ca 2 min, tills potatisskivorna börjar få en fin gyllenbrun färg. Häll buljongblandningen över potatisen och låt allt sjuda ca 5 min, tills buljongen kokat in. Krydda med lite nymald svartpeppar. Lägg över allt i en rymlig ugnform och tillaga klart mitt i ugnen ca 15 min.

4. **Persiljesmör:** Finhacka kruspersilja och lägg i en liten skål. Tillsätt rumstempererat smör, pressad vitlök, salt och nymald svartpeppar. Mosa ihop med en gaffel.

5. **Pankostekt kyckling:** Tag fram tre tallrikar. Häll mjöl på den ena, panko på den andra och vispa upp ett ägg i den tredje. Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Vänd kycklingen först i mjöl, sedan i uppvispat ägg och slutligen i panko. Stek på medelvärme i en stekpanna med smör och olja tills den är frasig och gyllenbrun. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt.

6. **Tomatsallad:** Klyfta och dela tomater i bitar. Grovhacka kruspersilja. Lägg i en skål och blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.

7. Servera frasig kyckling med pommes Lyonnaise, persiljesmör och tomatallad.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ