



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

Grillad kycklingfilé med ugnsrostade rotsaker och kryddsmör

Ugnsrostade rotsaker

- Potatis 400 g
- Rotselleri 300 g
- Morot 2 st
- Bakplåtspapper 1 st
- Olivolja ½ msk
- Salt ½ tsk

Grillad kycklingfilé

- Kycklingfilé 300 g
- Salt ½ tsk

Kryddsmör

- Bananschalottenlök ½ st
- Rumstempererat smör 25 g
- Salt ½ krm
- Rökt chilimix 2 krm

Sallad

- Tomat 1 st
- Mixsallad 50 g
- Olivolja 1 tsk
- Balsamvinäger ½ förp

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Rumstempererat smör, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Ugnsrostade rotsaker:** Skala rotselleri. Skär potatis, rotselleri och morot i grova bitar och lägg på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Blanda med olivolja, salt och nymald svartpeppar. Tillaga mitt i ugnen ca 25 min, tills rotfrukterna är mjuka och fått fin färg.
3. **Grillad kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Grilla kycklingen ca 3 min per sida i en grillpanna. Har du ingen grillpanna stek kycklingen i en stekpanna med lite olivolja. Lägg över i en ugnform och tillaga klart längst ner i ugnen ca 10 min, tills kycklingen är helt genomstekt.
4. **Kryddsmör:** Finhacka schalottenlök och lägg i en skål. Blanda ner smör, salt, rökt chilikrydda och lite nymald svartpeppar.
5. **Sallad:** Tärna tomat. Lägg tomat och mixsallad i en salladsskål. Blanda ner olivolja och balsamvinäger. Smaka av med lite salt.
6. Servera grillad kycklingfilé med ugnsrostad potatis, rotfrukter, sallad och toppa med en klick kryddsmör.