



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

Kycklingschnitzel med gremolata och kall ruccolasås

Rostad potatis

- Potatis 400 g
- Salt ½ tsk

Ruccola-gremolata

- Citron 1 st
- Ruccola 15 g
- Vitlök 1 klyfta

Ruccolasås

- Ruccola 15 g
- Gräddfil 75 g
- Salt 1 krm

Sallad

- Bananschalottenlök 1 st
- Tomat 1 st
- Romansallad ½ st
- Vitvinsvinäger 15ml ⅓ påse
- Salt 1 krm

Kycklingschnitzel

- Kycklingfilé 300 g
- Salt 2 krm
- Ströbröd 1 förp

Att ha hemma ●

- Bakplåtspapper, Olivolja, Salt, Svartpeppar, Svartpeppar*

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- Rostad potatis:** Blanda potatis, lite olivolja och salt på en ugnsplåt med bakplåtspapper. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min.
- Kycklingschnitzel:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Häll ut ströbröd på en tallrik och vänd runt kycklingen. Hetta upp olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 2 min per sida och lägg över i en ugnsfast form. Tillaga klart i ugnen ca 10-15 min, tills den är helt genomstekt.
- Ruccola-gremolata:** Skölj citronen i ljummet vatten och finriv skalet. Finhacka ruccola. Lägg allt i en skål. Blanda ner pressad vitlök.
- Ruccolasås:** Grovhacka ruccola och lägg i en skål. Blanda med gräddfil och salt.
- Sallad:** Skiva bananschalottenlök och tomat. Dela romansallad i mindre bitar. Lägg allt i en skål och blanda med lite olivolja, vitvinsvinäger, salt och lite nymald svartpeppar.
- Klyfta den använda citronen. Servera kycklingschnitzel med gremolata, sallad, ruccolasås, rostad potatis och citronklyftor.