



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Vitlöksstek kycklingfilé med parmesansky, rostade rotfrukter och dragonsmör

Rostade rotfrukter

Morötter 300 g
 Potatis 400 g
 ● Bakplåtspapper 1 st
 Ruccola 30 g

Vitlöksstek kycklingfilé

Kycklingfilé 300 g
 ● Salt ½ tsk
 Vitlök 2 klyftor
 ● Smör* 1 msk

Parmesansky

Parmesanost 1 bit
 ● Vetemjöl 2 tsk
 Balsamvinäger ½ msk
 ● Vatten 2 dl
 Kycklingbuljong ½ förp

Dragonsmör

● Rumstempererat smör 25 g
 Torkad dragon 1 tsk
 ● Salt ½ krm

Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olivolja, Rumstempererat smör, Salt, Smör*, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade rotfrukter:** Skala och skär morötter i grova bitar. Klyfta potatis. Lägg allt på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med lite olivolja, salt och nymald svartpeppar. Rosta mitt i ugnen ca 25 min.
3. **Vitlöksstek kycklingfilé:** Krydda kycklingfilé med salt och nymald svartpeppar. Krossa vitlöksklyftorna. Hetta upp smör i en stekpanna och tillsätt vitlöksklyftorna.
4. Stek kycklingen ca 2 min per sida, ös gärna kycklingen med vitlökssmöret under stektiden. Lägg över i en ugnform och tillaga klart i nedre delen av ugnen ca 10 min, tills den är genomstekt. Låt stekpannan stå till parmesanskyn.
5. **Parmesansky:** Finriv parmesanost. Hetta upp den använda stekpannan. Tillsätt lite extra smör. Pudra över vetemjöl. Vispa ner balsamvinäger, vatten och kycklingbuljong. Låt koka ihop ca 5 min.
6. Häll över i en mixerbunke och tillsätt riven parmesan. Mixa slät med stavmixer. Smaka av med salt och nymald svartpeppar.
7. **Dragonsmör:** Lägg rumstempererat smör, torkad dragon och salt på ett fat. Mosa ihop med en gaffel.
8. Blanda de rostade rotfrukterna med ruccola. Servera med vitlöksstek kyckling, parmesansky och dragonsmör.

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ