



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Stekt kycklingfilé med ugnsrostade rotfrukter och kall chilisås

Ugnsrostade rotfrukter

Potatis 400 g
Rödlök 1 st
Morot 2 st
Palsternacka 150 g
● Olja 1 tsk

Kyckling

Kycklingfilé 300 g
● Olja 1 tsk
● Svartpeppar 1 krm

Chilisås

Matyoghurt 1 dl
Sweet chilisås ½ förp
Vitlök ½ klyfta
Srirachasås

Till servering

Ruccola 30 g

Att ha hemma ●

Olja, Salt, Svartpeppar

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Ugnsrostade rotfrukter:** Klyfta potatis och rödlök. Skala och skär morötter och palsternacka i stavar. Lägg potatis, morot och palsternacka på en ugnsplåt med bakplåtspapper och blanda med neutral olja, lite salt och nymald svartpeppar. Tillaga högt upp i ugnen ca 25 min. Lägg rödlöken på plåten med rotfrukterna efter halva tillagningstiden.

3. **Kyckling:** Krydda kycklingfilé med salt och lite nymald svartpeppar. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna. Stek kycklingen ca 7 min per sida, tills den är helt genomstekt.

4. **Chilisås:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med sweet chilisås och pressad vitlök. Smaka av med srirachasås, lite salt och nymalen svartpeppar.

5. Servera kycklingen med ugnsrostade rotfrukter, chilisås och ruccola.