

Citron- och rosmarinkyckling med grillade primörer och färskpotatis

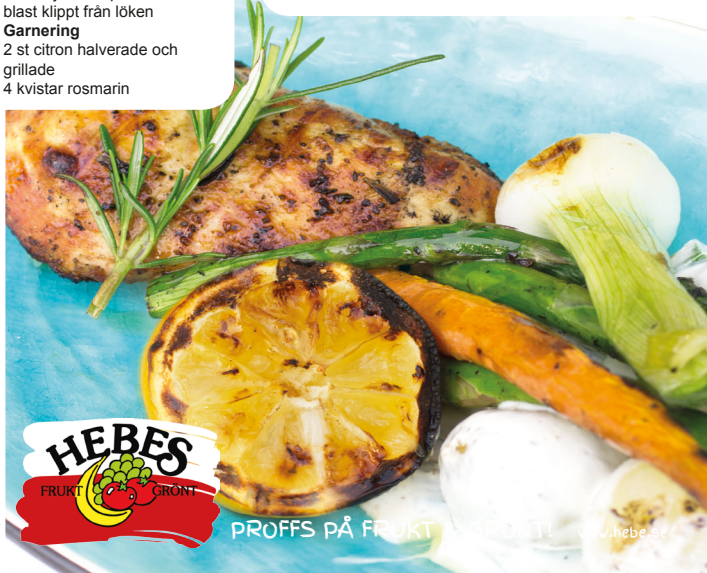
4 port.

Ingredienser:

4 st kycklingfiléer
0,5 st citron saften
5 kvistar rosmarin färsk
Olivolja
salt
peppar
Primörer
4-6 st knippelök
12 st sparris
4-6 st morötter i knippe
Olivolja till pensling
Färskpotatisallad
400 gram färskpotatis
1 dl gräddfil
1 tsk dijonsenap
blast klippt från löken
Garnering
2 st citron halverade och grillade
4 kvistar rosmarin

Gör så här:

Blanda olivolja, salt, peppar och rosmarin i en påse. Halvera citronerna och pressa ut juicen från en halva i marinaden. Lagg i kycklingfiléerna i påsen och låt marinera en stund. Skrubba och koka färskpotatisen. Låt svalna. Klipp av övre delen av blasten på löken men spara den för den behövs till potatissalladen. Skär bort nedre delen av sparrisen, ca 1-2cm. Skala morötterna och klipp av det mesta av blasten. Är de stora kan du med fördel koka dem lite snabbt först. Pensla grönsakerna med lite olja. Grilla kyckling, grönsaker och citronhalvorna. Blanda gräddfilen med senap och kryddor. Klipp ner den sparade lökblasten i röran och håll över de kokta potatisarna. Blanda försiktigt. Servera kycklingfiléerna med potatissallad, primörer, en kvist rosmarin och en halv grillad citron (gott att pressa över).



Citron- och rosmarinkyckling med grillade primörer och färskpotatis

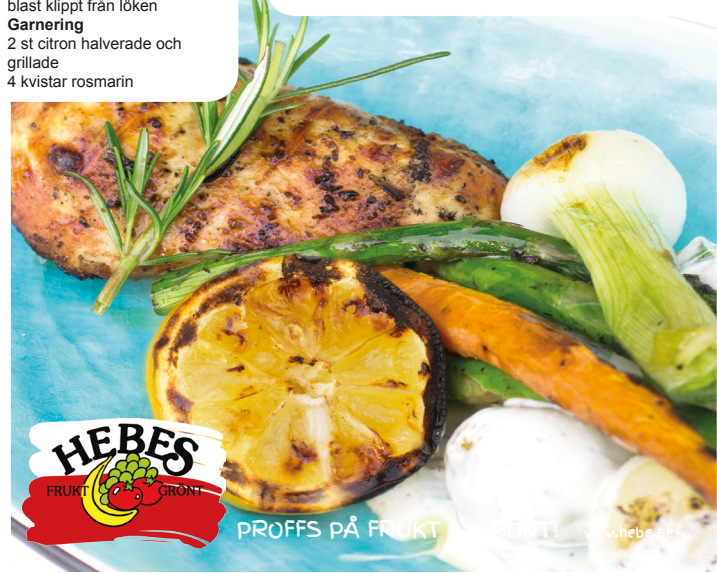
4 port.

Ingredienser:

4 st kycklingfiléer
0,5 st citron saften
5 kvistar rosmarin färsk
Olivolja
salt
peppar
Primörer
4-6 st knippelök
12 st sparris
4-6 st morötter i knippe
Olivolja till pensling
Färskpotatisallad
400 gram färskpotatis
1 dl gräddfil
1 tsk dijonsenap
blast klippt från löken
Garnering
2 st citron halverade och grillade
4 kvistar rosmarin

Gör så här:

Blanda olivolja, salt, peppar och rosmarin i en påse. Halvera citronerna och pressa ut juicen från en halva i marinaden. Lagg i kycklingfiléerna i påsen och låt marinera en stund. Skrubba och koka färskpotatisen. Låt svalna. Klipp av övre delen av blasten på löken men spara den för den behövs till potatissalladen. Skär bort nedre delen av sparrisen, ca 1-2cm. Skala morötterna och klipp av det mesta av blasten. Är de stora kan du med fördel koka dem lite snabbt först. Pensla grönsakerna med lite olja. Grilla kyckling, grönsaker och citronhalvorna. Blanda gräddfilen med senap och kryddor. Klipp ner den sparade lökblasten i röran och håll över de kokta potatisarna. Blanda försiktigt. Servera kycklingfiléerna med potatissallad, primörer, en kvist rosmarin och en halv grillad citron (gott att pressa över).



Citron- och rosmarinkyckling med grillade primörer och färskpotatis

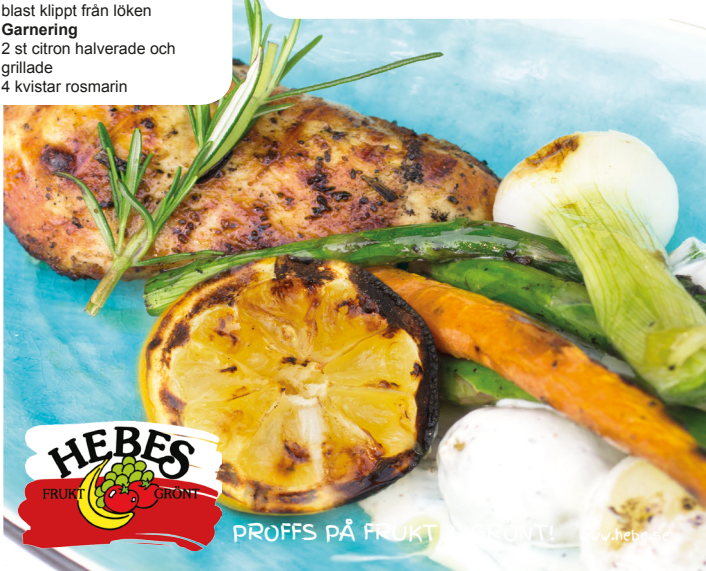
4 port.

Ingredienser:

4 st kycklingfiléer
0,5 st citron saften
5 kvistar rosmarin färsk
Olivolja
salt
peppar
Primörer
4-6 st knippelök
12 st sparris
4-6 st morötter i knippe
Olivolja till pensling
Färskpotatisallad
400 gram färskpotatis
1 dl gräddfil
1 tsk dijonsenap
blast klippt från löken
Garnering
2 st citron halverade och grillade
4 kvistar rosmarin

Gör så här:

Blanda olivolja, salt, peppar och rosmarin i en påse. Halvera citronerna och pressa ut juicen från en halva i marinaden. Lagg i kycklingfiléerna i påsen och låt marinera en stund. Skrubba och koka färskpotatisen. Låt svalna. Klipp av övre delen av blasten på löken men spara den för den behövs till potatissalladen. Skär bort nedre delen av sparrisen, ca 1-2cm. Skala morötterna och klipp av det mesta av blasten. Är de stora kan du med fördel koka dem lite snabbt först. Pensla grönsakerna med lite olja. Grilla kyckling, grönsaker och citronhalvorna. Blanda gräddfilen med senap och kryddor. Klipp ner den sparade lökblasten i röran och håll över de kokta potatisarna. Blanda försiktigt. Servera kycklingfiléerna med potatissallad, primörer, en kvist rosmarin och en halv grillad citron (gott att pressa över).



Citron- och rosmarinkyckling med grillade primörer och färskpotatis

4 port.

Ingredienser:

4 st kycklingfiléer
0,5 st citron saften
5 kvistar rosmarin färsk
Olivolja
salt
peppar
Primörer
4-6 st knippelök
12 st sparris
4-6 st morötter i knippe
Olivolja till pensling
Färskpotatisallad
400 gram färskpotatis
1 dl gräddfil
1 tsk dijonsenap
blast klippt från löken
Garnering
2 st citron halverade och grillade
4 kvistar rosmarin

Gör så här:

Blanda olivolja, salt, peppar och rosmarin i en påse. Halvera citronerna och pressa ut juicen från en halva i marinaden. Lagg i kycklingfiléerna i påsen och låt marinera en stund. Skrubba och koka färskpotatisen. Låt svalna. Klipp av övre delen av blasten på löken men spara den för den behövs till potatissalladen. Skär bort nedre delen av sparrisen, ca 1-2cm. Skala morötterna och klipp av det mesta av blasten. Är de stora kan du med fördel koka dem lite snabbt först. Pensla grönsakerna med lite olja. Grilla kyckling, grönsaker och citronhalvorna. Blanda gräddfilen med senap och kryddor. Klipp ner den sparade lökblasten i röran och håll över de kokta potatisarna. Blanda försiktigt. Servera kycklingfiléerna med potatissallad, primörer, en kvist rosmarin och en halv grillad citron (gott att pressa över).

