



Alltietskylking



Kyckling i ugnen med salvia & parmaskinka

Ingredienser:

Recept för 4 personer.

600 – 800 g färskpotatis eller små delikatesspotatisar

4 kycklingfiléer, ca 500 g

1 kruka färsk salvia

4 skivor parmaskinka

2 msk olivolja

200 g gröna bönor, förvållda

1 ask cocktailtomater

1 röd lök

1 citron

Salt och svartpeppar från kvarn

Kcal per portion: 387

Gör så här:

1. Sätt ugnen på 200 grader.
2. Tvätta potatisen, dela den på hälften och lägg den i en långpanna.
3. Salta & peppra kycklingen, lägg salviablåd på kycklingen och vira om en skiva parmaskinka.
4. Lägg kycklingen på potatisen, ringla över olivoljan och sätt in i ugnen ca 15 min.
5. Ta ut långpannan och lägg i bönor, cocktailtomater och rödlöken skuren i klyftor.
6. Pressa över citronsaften, salta och peppra grönsakerna, sätt in i ugnen i ytterligare ca 10 min eller till potatisen är mjuk och kycklingen genomstekt.
7. Strö över strimlade/hackade salviablåd.

Vill man ha en sås till så är det gott med lite matlagningsyoghurt eller en klick färskost.