

Chillikykling med rödbetor och getost

Om rödbetor och getost gifter sig bra med varandra, då är det som försiggår mellan chili och kyckling alla tiders kärlekssaga. Mat och kärlek hör ju som bekant ihop.

4
port

35
min

400 g kokta och skalade rödbetor
200 g kokt färskpotatis
3 msk balsamicovinäger
1 burk Green Giant minimajs
3 msk olivolja
100 g ruccola

Chilikykling

4 kycklingbröst
2 msk olivolja
1 msk chilipulver

Getostyoghurt

100 g getost
1 dl matlagingsyoghurt

Gör så här:

Dela rödbetorna i 4 delar och värm försiktigt i olivolja och balsamicovinäger.
Vänd i potatis, majs, ruccola och smaksätt med salt och peppar.

Chilikykling: Krydda kycklingbrösten med salt och chilipulver. Bryn i het panna och stek gyllenbrun färg på båda sidor. Baka klar i ugn på 150 grader i 10 minuter. Vid servering skär i 4 bitar.

Getostyoghurt: Mixa getosten med yoghurt till en slät crème.



Till barnen så skippa chilikryddorna och var försiktig med balsamicovinäger.