



Kyckling med getost, kapris och rödbetor

Ingredienser 4 personer

1 kg	färska rödbetor, tvättade
2 msk	olivolja, 1+1 msk
1 tsk	salt, 0,5 +0,5 tsk
2 krm	svartpeppar, 1 +1 krm
4 st	kycklingfiléer, putsade
4 st	getost, skivor (200 g)
2 msk	cashewnötter
4 st	soltorkade tomater, i olja (25 g)
2 msk	kapris

Garnering:

färsk oregano

Tillagning

Getost och rödbetor är en suverän kombination, här i fint sällskap med bland annat kyckling och soltorkade tomater.

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Skala rödbetorna och halvera dem.
3. Lägg sedan rödbetorna på en plåt och fördela hälften av olivoljan, saltet och pepparn över. Baka dem mitt i ugnen 40 minuter.
4. Salta och peppra kycklingen. Lägg getosten över kycklingen.
5. Grovhacka nötter och tomater.
6. Ta ut plåten med rödbetorna och lägg på kyckling, kapris, nötter, tomater och ringla över resten av olivoljan.
7. Sätt in plåten i övre delen i ugnen 20 min tills osten fått färg och innertemp på kycklingen är 68°. Garnera gärna med oregano.