

inköpslistan.se

Av: Isabelle

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt, Vardag, I ugn

HEL KYCKLING I UGN MED ROTFRUKTER OCH LJUVLIG SÅS

Perfekt söndagmiddag där allt sköter sig själv i ugnen, till och med den supergoda såsen! Ta ut, ät och njut.

Ingredienser

1 st kyckling, hel
1 st citron
2 msk örtkryddor provencale
3 klyftor vitlök
2 msk rapsolja
1 msk soja
1 krm salt
1 krm svartpeppar *(Ny mald)*
3 dl vispgrädde

Rotfrukter

3 st potatis *(stora)*
4 st morötter
4 st palsternacka
1 st rödlök

Gör så här

1. Sätt ugnen på 200° varmluft.

2. Skölj ur kycklingen under kranen och torka den torr.

3. Riv skalet och dela citronen i klyftor. Blanda citronskalet med 2 msk örtkryddor, tillsätt 1 krm salt och några varv med pepparkvarnen.

4. Lossa skinnet vid bröstet på kycklingen och peta in hälften av citronskal- och örtblandningen.

5. Blanda 2 msk rapolja med 1 msk soja i en bunke.

6. Platta till vitlöksklyftorna med bredsidan av kniven. Lägg sedan citronklyftorna, tillplattade vitlöksklyftor och resten av örtblandningen i kycklingen. Häll i 1/3 del av sojablandningen och knyt ihop benen på kycklingen.

7. Lägg kycklingen i en ugnssäker form. Pensla med sojablandningen runt om. Salta och peppra lite över kycklingen.

8. Stek i mitten av ugnen ca 40 min, använd gärna köttermometer.

9. Skala och klyfta potatis, morötter, palsternacka och rödlök och lägg på en ugnsplåt. Ringla över rapsolja och salta lätt.

10. Efter 40 min, ta ut kycklingen, häll grädden i formen och fördela 1 msk örtkryddor i grädden och på kycklingen. Fortsätt steka ca 20 min tills innertemperaturen är 82°.

11. Sätt in rotfrukterna längs upp i ugnen och låt dessa vara inne i ca 20 minuter tillsammans med kycklingen.

12. När kycklingen är klar och rotfrukterna ser färdiga ut, lägg dessa i såsen runt kycklingen och servera.