

inköpslistan.se

Av: Iréne

3 personer

Kyckling, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Fest

ÖRTKYCKLING*

Ingredienser

1 st kyckling, hel *(ca 1,2 kg)*
1 dl vatten
1 msk äppelcidervinäger
1 msk soja
1/2 tärning buljong, höns
1 msk farinsocker
1/2 msk rosmarin
1,4 msk timjan
1,4 msk mejram
(totalt 1 msk örtkrydda)
1/2 tsk salt
1 krm svartpeppar
2 klyftor vitlök *(pressade)*
2 msk persilja *(hackad färsk)*

Tillbehör

4 dl ris, jasmine

Gör så här

Sätt ugnen på 225 g.
Dela kycklingen i 8 bitar och tag bort skinnet och eventuella utstickande småben. Lägg kycklingbitarna i en stor ugnsfast form.

Blanda vatten, vinäger, soja, smulad buljongtärning, farin, örtkryddor, salt, peppar och pressad vitlök.
Häll blandningen över kycklingen. Stek i nedre delan av ugnen ca 20 minuter. Tag ut bitarna och vänd dem och stek ytterligare 20 minuter. Strö över persiljan.

Servera med jasminris, blandad grönsallad och "Ljuvlig vitlökssås". (se separat recept under såser)