inköpslistan.se

Av: Pernilla Magnusson

- 4 port
- Kyckling, Huvudrätt

UGNSTEKT KYCKLING MED GRÖNSAKSSÅS

Ingredienser

4 st kycklingklubbor
(kycklinglår ca 500 g)
4 krm salt
1 msk margarin, flytande
(Krämig grönsakssås:)
2 st morötter
2 dl purjolök *(grovt strimlad)*
2 dl vatten
1 tärning buljong, grönsak
1 dl grädde, matlagning
1 tsk dragon
1 krm vitpeppar

Gör så här

Kycklingen:
1. Sätt ugnen på 225ºC.
2. Dra av skinnet från kycklinglåren.
3. Häll margarinet i en ugnssäker form och vicka formen så att margarinet fördelas jämnt.
4. Lägg kycklinglåren i formen och strö över salt.
5. Stek kycklingen i nedre delen av ugnen ca 25 min. Pröva att kycklingen är färdig genom att sticka med en gaffel eller en potatissticka. Vätskan som sipprar ut skall vara klar i färgen.

Grönsakssåsen:
1. Skala moroten och skiva den.
2. Koka upp vattnet med buljongtärningen. Tillsätt moroten och purjon. Låt koka ca 15 min tills moroten är riktigt mjuk.
3. Mixa alltsammans till en slät blandning. Häll tillbaka blandningen i kastrullen. Tillsätt grädden och krydda med dragon och vitpeppar.
4. Låt såsen koka ca 5 min. Smaka av.

Tillbehör:
Servera kycklingen med kokt ris (ca 1 dl okokt/port), grönsakssås, kokt brysselkål (75-100 g/port) och lantbröd med lättmargarin. Avsluta måltiden med en kiwi.