



bild saknas

- ▮ 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:

- Sätt ugnen på 225°C.
- Dra av skinnet från kycklinglåren.
- Häll margarinet i en ugnssäker form och vicka formen så att margarinet fördelas jämnt.
- Lägg kycklinglåren i formen och strö över salt.
- 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:

- Skala moroten och skiva den.
- Koka upp vattnet med buljongtärningen. Tillsätt moroten och purjon. Låt koka ca 15 min tills moroten är riktigt mjuk.
- Mixa alltsammans till en slät blandning. Häll tillbaka blandningen i kastrullen. Tillsätt grädden och krydda med dragon och vitpeppar.
- 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.