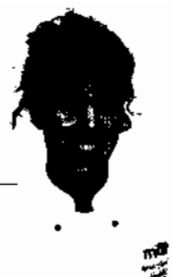




Marie-Charlotte Jenkinson lär ut både klassiska och moderna recept med de rätta handgreppen



Köks-
skolan

Helstekt kyckling med rödvinssky

●●● En riktig familjemiddag i bästa söndagsstil blir en stor helstekt kyckling serverad med rödvinssås och helstekta smålökar.

De stora fina ekologiska kycklingarna från Bosarp, som väger runt 2 kilo, blir fantastiskt fina och passar att helsteka i ugn. Men det finns även stora goda kycklingar från andra uppfödare. Receptet går natur-

ligtvis också att laga med kycklingar av mer vanlig storlek. Minska bara tiden i ugnen men innertemperaturen ska vara densamma. En stektermometer är nästan ett måste.

Som med all kyckling är det viktigt att köttet är ordentligt genomstekt. De stora kycklingarna klarar också höga temperaturer utan att förlora sin smak eller saftighet.

Det här behövs till 6 pers:

1 stor kyckling (ca 2 kilo)
1/2+2tsk salt
1 gul lök (ca 125 g)
8 sviskon (ca 100 g)
2 tsk paprikapulver
steksnöre
grillfolie

Sås:

1/2 msk smör
1 liten finhackad gul lök
inkråmet från kycklingen
(lever, hjärta, hals)

4 sviskon
2 tsk råsocker
1 msk balsamvinäger
1 msk soja
3 dl rödvin
3 dl vatten
2 msk kycklingfond
2 tsk maizena majsstärkelse

Tillbehör:

1-2 hela vitlökar
8-10 hela steklökar
kokt pressad potatis



1 Sätt ugnen på 175°. Ta ut inkråmet om det ligger i kycklingen och lägg åt sidan. Skala och skär löken i kvartar. Strö 1/2 tsk salt inuti kycklingen och fyll den med lök samt sviskon. Bind ihop kycklingen först genom att vira runt benen och sedan en slinga runt om för att hålla in vingarna. Avsluta runt benen igen och bind också upp gumpen.

4 **Sås:** Hetta upp smör i en kastrull och fräs lök, inkråm och sviskon ca 2 minuter. Häll på socker och låt det smälta. Tillsätt vinäger, soja, rödvin, vatten och kycklingfond. Låt koka utan lock till ca 4 dl återstår. Sila såsen genom en finmaskig sil och pressa ut så mycket som möjligt. Hetta upp såsen på nytt. Rör ut majsstärkelse i lite kallt vatten och vispa ner det i såsen. Låt den koka upp. När det bildats mer sky från kycklingen i ugnen hålls den ner i såsen. Det bör bli minst 1 dl.



2 Strö på salt och paprikapulver runtom kycklingen. Lägg den i en ugnsäker form och täck med folie. Ställ kycklingen på nedersta falsen i ugnen och låt den steka så ca 1 timme.



3 Ta bort folien från kycklingen efter 1 timme och öka gradtalet i ugnen till 200°. Pensla eller ös kycklingen om det går. Lägg in skalade hela lökar samt hel vitlök med bara toppen avskuren bredvid kycklingen. Stick in en stektermometer i kycklinglåretns insida men inte ända intill benen. Stek kycklingen ytterligare ca 1 timme eller tills innertemperaturen är 75-80°. Ös eller pensla den då och då och vänd också lökarna. Om kycklingen börjar se bränd ut lägg på folie.





5 När kycklingens innertemperatur är 75°-80° tas den ut ur ugnen och får vila under folie några minuter innan den trancheras. Även om temperaturen visar att kycklingen är klar så stick med en provsticka eller vass kniv och kolla köttsaftens färg. Den ska vara klar och ofärgad. Skär loss lären först och om de fortfarande är för rosa längst in så stek dem separat ytterligare några minuter i ugnen.

6 Tranchera kycklingens bröstbitar först och dela därefter ben och lår. Håll ner stekskyn från ugnformen, och ev också från skärbrädan, i såsen som ska hettas upp. Servera kycklingen på varma tallrikar med pressad potatis, sås, stekta lökar och bakad vitlök. Servera gärna sallad på assietter vid sidan om.

Vinförslag

Vi föreslår två fylliga och fruktiga röda italienska viner i olika prisklasser, **42334 La Grola**, 160 kr, och **12385 Zenato Valpolicella Classico**, 88 kr.