

Urtestekt kylling med balsamicoreduksjon

Saftig stekt kylling fylt med aromatiske urter og toppet med syrlig balsamicoglasur – et proteinrikt måltid med lav glykemisk indeks som ikke gir blodsukkertopper.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 80 min

Totalt: 95 min

Porsjoner: 8

GL 0.6 / GI 29

Ingredienser

about 4 pounds hel kylling

or 1 teaspoon dried rosemary frisk rosmarin

hvitløksfedd

olivenolje

nymalt svart pepper

for cavity and garnish friske rosmarinkvist

balsamicoeddik

brun sukker

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 175°C. Mens ovnen varmes opp, klargjør arbeidsområdet med et skjærebrett, skarp kniv og stekepanne.

Step 2

Hakk den ene spiseskjeen med friske rosmarinblader fint sammen med hvitløksfeddet til du har en duftende urtepaste. Dette frigjør de essensielle oljene som vil gi kyllingen smak innenfra og ut.

Step 3

Tørk kyllingen helt tørr med kjøkkenpapir. Skyv forsiktig fingrene under bryst- og lårskinnet for å løsne det fra kjøttet, slik at du lager lommer. Gni olivenoljen direkte på det eksponerte kjøttet, og masser deretter rosmarin-hvitløksblandingens jevnt over de oljede områdene. Krydre med svart pepper.

Step 4

Legg 2 friske rosmarinkvist inn i kyllingens hulrom for aromatisk smak under steking. Bind bena sammen med kjøkkengarn og brett vingetuppene under kroppen for å sikre jevn steking og en profesjonell presentasjon.

Step 5

Plasser den forberedte kyllingen med brystsidene opp i stekepannen. Stek i 80-90 minutter (20-25 minutter per halvkilo), og øs over med den oppsamlede steikesaften hvert 20. minutt. Kyllingen er ferdig når et steketermometer satt inn i den tykkeste delen av låret viser 165°F (74°C) og saften renner klar.

Step 6

Mens kyllingen hviler etter steking, lag balsamicoreduksjonen. Bland balsamicoeddiken og brun sukker i en liten kasserolle på middels lav varme. Varm forsiktig og rør til sukkeret er helt oppløst – omtrent 2-3 minutter. Ikke la det koke, da dette bevarer de komplekse smakstonene.

Step 7

Overfør den stekte kyllingen til et skjærebrett og la den hvile i 10 minutter. Skjær i porsjoner og fjern og kast skinnet for å redusere mettet fett samtidig som du beholder det urtesmakfulle kjøttet under.

Step 8

Legg de skårne kyllingbitene på et serveringsfat. Drypp den varme balsamicoreduksjonen over toppen, pynt med de resterende friske rosmarinkvistene og server umiddelbart sammen med grønnsaker uten stivelse for et komplett måltid med lav glykemisk indeks.