

Middelhavskyllinglår med urtekruste og brent rosmarin

Saftige kyllinglår med bein infusert med aromatiske urter og balsamico skaper en blodsukkervennlig middag i én panne som er både mettende og næringsrik.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 40 min

Totalt: 55 min

Porsjoner: 5

GL 0.8 / GI 14

Ingredienser

approximately 5-6 thighs kyllinglår med bein og skinn

friske rosmarinkvist

ekstra virgin olivenolje

from half a lemon frisk sitronsaft

balsamico

ferske hvitløksfedd

plus extra for seasoning grovt salt

svart pepper

tørket oregano

or 1 medium yellow onion, sliced sjalottløk, hakket

logifoodcoach.com/recipes/middelhavskyllinglaar-med-urtekruste-og-brent-rosmarin

fersk sitron, tynnskåret

for garnish frisk persille, hakket

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 200°C. Ta 10 kyllinglår ut av kjøleskapet og bruk kjøkkenpapir til å tørke dem grundig, noe som sikrer sprø skinn. Sett til side i romtemperatur i 15-20 minutter mens du forbereder urtemarinaden.

Step 2

Varm opp en tørr støpejernsgryte eller tykk panne på middels varme. Legg 4 rosmarinkvist direkte i den tørre pannen og rist i 3-4 minutter, snu av og til, til bladene blir duftende og får kull. Dette intensiverer de aromatiske oljene og skaper dypere smak.

Step 3

Plukk de brente rosmarinbladene fra de trevete stilkene og overfør til en middels stor blandebolle. Tilsett 4 ss olivenolje, 2 ss fersk sitronsaft, 2 ss balsamico (en liten mengde som gir smak uten å påvirke blodsukkeret vesentlig), 4 finhakkede hvitløksfedd, 1 ts salt, 0,5 ts svart pepper og 1 ts tørket oregano. Visp kraftig til marinaden er godt emulgert og aromatisk.

Step 4

Varm opp 1 ss olivenolje i en stor ovnssikker stekepanne på middels høy varme til den skinner. Krydre alle 10 kyllinglårene lett med resterende salt, legg dem deretter forsiktig i den varme pannen med skinnsiden ned, arbeid i omganger om nødvendig. Stek uten å flytte i 8-10 minutter, roter pannen av og til for jevn bruning, til skinnet blir dypt gyllent og løsner lett fra pannen.

Step 5

Hell forsiktig av overflødig utrent fett fra pannen, la omtrent 1 ss stå igjen for fuktighet. Snu kyllinglårene med skinnsiden opp og strø de 2 finhakkede sjalottløkene rundt dem. Pensle eller hell urtemarinaden rikelig over kyllingen og sjalottløken, sørg for jevn fordeling, og legg deretter sitronskivene mellom stykkene.

Step 6

Overfør stekepannen til den forvarmet ovnen og stek i 25-30 minutter, til kyllingen når en indre temperatur på 74°C på det tykkeste stedet, unngå beinkontakt med termometeret. For ekstra sprøtt skinn, bytt til grill på 250°C de siste 1-2 minuttene, følg nøye med for å unngå sviing.

Step 7

Ta pannen ut av ovnen og overfør kyllingen til et skjærebrett. Dekk løst med aluminiumsfolie og la hvile i 5-10 minutter, noe som omfordeler saften gjennom kjøttet. Server 1-2 kyllinglår per person (avhengig av størrelse og appetitt), pynt med fersk hakket persille, og øs pannesaften og karamellisert sjalottløk over for maksimal smak.