

Middelhavsurtekorpepanert kylinglår med brent rosmarin

Saftige kylinglår med bein infusert med aromatiske urter og syrlig balsamico gir en blodsukkervennlig middag som er klar på under en time med totalt 50 minutters tilberedningstid.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 40 min

Totalt: 55 min

Porsjoner: 5

GL 0.9 / GI 14

Ingredienser

approximately 5-6 thighs kylinglår med bein og skinn

friske rosmarinkvist

plus more for the pan ekstra virgin olivenolje

from half a lemon fersk sitronsaft

balsamico

or 2 teaspoons minced ferske hvitløksfedd

plus additional pinch for seasoning grovt salt

sort pepper

tørket oregano

or 1 medium yellow onion, sliced sjalottløk, hakket

logifoodcoach.com/recipes/middelhavsurtekorpepanert-kylinglaar-med-brent-rosmarin

fersk sitron, tyntskåret

for garnish fersk persille, hakket

Instruksjoner

Step 1

Plasser ovnsristen i midten og forvarm til 200°C. Ta kyllinglårene ut av kjøleskapet og bruk kjøkkenpapir til å tørke dem grundig på alle sider—dette sikrer sprø, gyllen skinn. Sett til side i romtemperatur mens du forbereder urtemarinade.

Step 2

Varm en tørr støpejernsgryte eller tykk ovnssikker panne over middels varme. Legg rosmarinkvistene direkte i den tørre pannen og rist i 3-4 minutter, vend av og til, til bladene blir duftende og får svimerker. Oljene vil frigjøres og parfymere kjøkkenet ditt vakkert. Denne brenningsprosessen intensiverer urtens aromatiske forbindelser uten å tilføre karbohydrater eller påvirke blodsukkeret.

Step 3

Stripp de brente rosmarinbladene fra de trevete stilkene og overfør til en middels stor blandebolle. Tilsett olivenoljen, fersk sitronsaft, balsamico, hakket hvitløk, en halv teskje salt, sort pepper og tørket oregano. Visp kraftig til marinaden emulgerer til en sammenhengende dressing. Merk at selv om balsamico inneholder naturlig sukker, bidrar de 2 spiseskjeer brukt over 5 porsjoner med minimalt karbohydrater per porsjon.

Step 4

Tilsett 1 spiseskje olivenolje i den ovnssikre pannen og varm over middels høy varme til den glitrer. Krydre kyllinglårene med en sjenerøs klype salt på begge sider. Plasser dem forsiktig med skinnsiden ned i den varme pannen, og arranger dem i ett lag uten å pakke dem tett. Stek uforstyrret 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 mesteparten av det utsmeltede fett fra pannen, og la omtrent 1 spiseskje bli igjen for fuktighet og smak. Vend kyllinglårene med skinnsiden opp. Dryss den hakkede sjalottløken rundt kyllingstykkene, og persille eller hell deretter sjenerøs urtemarinade over alt. Stikk sitronsivene mellom kyllingstykkene.

Step 6

Overfør pannen til den forvarmede ovnen og stek i 25-30 minutter, til kyllingen når en indre temperatur på 74°C målt på det tykkeste stedet uten å berøre beinet. For ekstra sprøtt skinn, bytt til grill på 260°C de siste 1-2 minuttene, og følg nøye med for å unngå brenning.

Step 7

Ta pannen ut av ovnen og overfør kyllingen til et skjærebrett. Dekk løst med aluminiumsfolie og la hvile i 5-10 minutter—dette omfordeler saftene for maksimal mørhet. Server kyllingen med den karamelliserte sjalottløken og pannesaften øst over, garnert med fersk hakket persille.