

Sitrus- og urtestekt kylling med rosmarin og appelsin

Saftig kylling med bein, fylt med aromatisk rosmarin og frisk appelsinjuice, gir en blodsukkervennlig hovedrett som er både smakfull og mettende.

Forberedelse: 10 min

Tilberedning: 45 min

Totalt: 55 min

Porsjoner: 6

GL 0.8 / GI 18

Ingredienser

8 oz each kyllingbrysthalvdeler uten skinn, med bein

8 oz each kyllinglegger uten skinn, med bein og lår

hvitløksfedd, hakket

ekstra virgin olivenolje

frisk rosmarin, hakket

nymalt svart pepper

fersk appelsinjuice

Instruksjoner

Step 1

Forvarm ovnen til 230°C. Forbered en stor ildfast form ved å smøre den lett med matolje eller et tynt lag olivenolje for å forhindre at det setter seg fast.

Step 2

Tørk kyllingstykkene helt tørre med kjøkkenpapir. Ta den hakkede hvitløken og gni den grundig inn i hvert kyllingstykke, og sørg for jevn dekning på alle overflater.

Step 3

Dypp fingertuppene i olivenoljen og gni forsiktig hvert kyllingstykke med oljen, slik at du får et tynt lag. Dryss den hakkede rosmarinen og den svarte pepperen jevnt over alle kyllingstykkene, og trykk forsiktig for å hjelpe urtene med å feste seg.

Step 4

Plasser de krydrede kyllingstykkene i ett lag i den forberedte formen, og la det være plass mellom hvert stykke for jevn varmfordeling. Hell appelsinjuicen jevnt over og rundt kyllingen.

Step 5

Dekk formen tett med aluminiumsfolie og sett den i den forvarme ovnen. Stek i 30 minutter, slik at kyllingen blir gjennomstekt samtidig som den holder seg saftig under dekkelet.

Step 6

Fjern folien og bruk en tang til forsiktig å snu hvert kyllingstykke. Sett den utildekte formen tilbake i ovnen og fortsett steking i 10-15 minutter til kyllingen får en gyllen brun overflate og når en indre temperatur på 74°C.

Step 7

Under den siste stekefasen, øs kyllingen en eller to ganger med saften fra pannen for å holde den saftig og forsterke sitrus- og urtesmaken. Overfør den ferdige kyllingen til serveringsfat og drypp over den gjenværende pannesaften før servering.