

Örtrostad kyckling med balsamicoreduktion

Saftig rostad kyckling med aromatiska örter och en syrlighet från balsamicoglasyr – en proteinrik måltid med lågt glykemiskt index som inte höjer blodsockret.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 80 min

Totalt: 95 min

Portioner: 8

GL 0.6 / GI 29

Ingredienser

about 4 pounds hel kyckling

or 1 teaspoon dried rosemary färsk rosmarin

vitlösklyfta

olivolja

nymald svartpeppar

for cavity and garnish fräska rosmarinkvistar

balsamicovinäger

farinsocker

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 175°C. Medan ugnen värms, förbered din arbetsyta med en skärbräda, vass kniv och en ugnssäker form.

Step 2

Hacka matskedens färska rosmarinblad fint tillsammans med vitlöksklyftan tills du har en doftande örtpasta. Detta frigör de eteriska oljorna som kommer att smaksätta kycklingen inifrån och ut.

Step 3

Torka kycklingen helt torr med hushållspapper. För försiktigt in fingrarna under bröst- och lårskinnet för att lossa det från köttet och skapa fickor. Gnid in olivoljan direkt på det exponerade köttet, massera sedan in rosmarin-vitlöksblandningen jämnt över de oljade områdena. Krydda med svartpepparen.

Step 4

Stoppa in 2 färska rosmarinkvistar i kycklingens hålighet för aromatisk smak under rostningen. Bind ihop benen med kökssnöre och stoppa in vingspetsarna under kroppen för att säkerställa jämn tillagning och en professionell presentation.

Step 5

Placera den förberedda kycklingen med bröstsidan uppåt i ugnnsformen. Rosta i 80-90 minuter (20-25 minuter per kilo), ösa över kycklingen var 20:e minut med den ackumulerade stekskyn. Kycklingen är klar när en köttermometer som sticks in i den tjockaste delen av låret visar 75°C och safterna rinner klara.

Step 6

Medan kycklingen vilar efter rostningen, förbered balsamicoreduktionen. Blanda balsamicovinägern och farinsockret i en liten kastrull på medellåg värme. Värm försiktigt under omrörning tills sockret lösts helt – cirka 2-3 minuter. Låt det inte koka, eftersom detta bevarar de komplexa smaktonerna.

Step 7

Flytta den rostade kycklingen till en skärbräda och låt vila i 10 minuter. Skär i portioner och ta bort och kasta skinnet för att minska mättat fett samtidigt som du behåller det örtnfuserade köttet under.

Step 8

Lägg de skurna kycklingbitarna på ett uppläggningsfat. Ringla den varma balsamicoreduktionen över, garnera med de återstående färska rosmarinkvistarna och servera omedelbart tillsammans med grönsaker utan stärkelse för en komplett måltid med lågt glykemiskt index.