

Medelhavsinspirerade kycklinglår med örtkrusta och rostad rosmarin

Saftiga kycklinglår med ben som är fyllda med aromatiska örter och balsamvinäger skapar en blodsockervänlig middagsrätt i en panna som är både mättande och näringsrik.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 40 min

Totalt: 55 min

Portioner: 5

GL 0.8 / GI 14

Ingredienser

approximately 5-6 thighs kycklinglår med ben och skinn

färsk rosmarinkvistar

extra virgin olivolja

from half a lemon färsk citronsaft

balsamvinäger

färsk vitlöksklyftor

plus extra for seasoning havssalt

svartpeppar

torkad oregano

or 1 medium yellow onion, sliced schalottenlök, hackad

logifoodcoach.com/recipes/medelhavsinspirerade-kycklinglar-med-ortkrusta-och-rostad-rosmarin

färsk citron, tunt skivad

for garnish färsk persilja, hackad

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsrysten i mitten och förvärm till 200°C. Ta ut 10 kycklinglår från kylen och torka dem noggrant med hushållspapper, vilket säkerställer krispigt skinn. Låt stå i rumstemperatur i 15-20 minuter medan du förbereder örtmarinaden.

Step 2

Värm en torr gjutjärnspanna eller panna med tjock botten på medelvärme. Lägg 4 rosmarinkvistar direkt i den torra pannen och rosta i 3-4 minuter, vänd då och då, tills bladen blir doftande och får kolmärken. Detta intensifierar de aromatiska oljorna och skapar djupare smak.

Step 3

Plocka av de rostade rosmarinbladen från deras träiga stjälkar och överför till en mellanstor skål. Tillsätt 4 matskedar olivolja, 2 matskedar färskpressad citronsaft, 2 matskedar balsamvinäger (en liten mängd som tillför smak utan att nämnvärt påverka blodsockret), 4 finhackade vitlöksklyftor, 1 tesked salt, 0,5 tesked svartpeppar och 1 tesked torkad oregano. Vispa kraftigt tills marinaden är väl emulgerad och aromatisk.

Step 4

Värm 1 matsked olivolja i en stor ugnssäker panna på medelhög värme tills den glimmar. Krydda alla 10 kycklinglår lätt med resterande salt, placera dem sedan försiktigt med skinnsidan nedåt i den heta pannen, arbeta i omgångar om nödvändigt. Stek utan att röra i 8-10 minuter, rotera pannen då och då för jämn bryning, tills skinnen blir djupt gyllene och lossnar lätt från pannen.

Step 5

Häll försiktigt av överskottsfett från pannen och lämna kvar cirka 1 matsked för fuktighet. Vänd kycklinglårerna med skinnsidan uppåt och strö de 2 finhackade schalottenlökarna runt dem. Pensla eller häll generöst örtmarinaden över kycklingen och schalottenlöken, se till att den fördelas jämnt, och stoppa sedan in citronskivorna mellan bitarna.

Step 6

Flytta pannan till den förvärmade ugnen och rosta i 25-30 minuter, tills kycklingen når en innertemperatur på 74°C på den tjockaste delen, undvik att termometern rör vid benet. För extra krispigt skinn, växla till grill på 260°C under den sista 1-2 minuterna, håll noga uppsikt för att förhindra bränning.

Step 7

Ta ut pannan från ugnen och flytta kycklingen till en skärbräda. Täck löst med aluminiumfolie och låt vila i 5-10 minuter, vilket omfördelar safterna i köttet. Servera 1-2 kycklinglår per person (beroende på storlek och aptit), garnera med färsk hackad persilja och ösa pansaften och karamelliserad schalottenlök över för maximal smak.