

Medelhavsinspirerade kycklinglår med örtrusta och rostad rosmarin

Saftiga kycklinglår med ben som marineras i aromatiska örter och syrlighet från balsamvinäger skapar en blodsockervänlig middag som är klar på under en timme med totalt 50 minuters tillagningstid.

Förberedelse: 15 min

Tillagning: 40 min

Totalt: 55 min

Portioner: 5

GL 0.9 / GI 14

Ingredienser

approximately 5-6 thighs kycklinglår med ben och skinn

färska rosmarinkvistar

plus more for the pan extra virgin olivolja

from half a lemon färsk citronsaft

balsamvinäger

or 2 teaspoons minced färska vitlöksklyftor

plus additional pinch for seasoning havssalt

svartpeppar

torkad oregano

logifoodcoach.com/recipes/medelhavsinspirerade-kycklinglår-med-örtrusta-och-rostad-rosmarin

or 1 medium yellow onion, sliced schalottenlök, hackad

färsk citron, tunt skivad

for garnish färsk persilja, hackad

Instruktioner

Step 1

Placera ugnsrysten i mitten och förvärm ugnen till 200°C. Ta ut kycklinglåren från kylan och torka dem noggrant på alla sidor med hushållspapper – det här säkerställer ett krispigt, gyllene skinn. Låt stå i rumstemperatur medan du förbereder örtmarinaden.

Step 2

Hetta upp en torr gjutjärnspanna eller tung ugnssäker panna på medelvärme. Lägg rosmarinkvistarna direkt i den torra pannen och rosta i 3-4 minuter, vänd då och då, tills bladen blir doftande och får rostmärken. Oljorna frigörs och doftar underbart i köket. Den här rostningsprocessen intensifierar örtens aromatiska föreningar utan att tillföra några kolhydrater eller påverka blodsockret.

Step 3

Plocka av de rostade rosmarinbladen från deras träiga stjälkar och lägg i en mellanstor skål. Tillsätt olivoljan, färsk citronsaft, balsamvinäger, hackad vitlök, en halv tesked salt, svartpeppar och torkad oregano. Vispa kraftigt tills marinaden emulgerar till en sammanhängande dressing. Observera att även om balsamvinäger innehåller naturligt socker bidrar de 2 matskedarna som används för 5 portioner med minimalt med kolhydrater per portion.

Step 4

Tillsätt 1 matsked olivolja i din ugnssäkra panna och hetta upp på medelhög värme tills den glimmar. Krydda kycklinglåren med en generös nypa salt på båda sidor. Lägg försiktigt dem med skinnsidan nedåt i den heta pannen och ordna dem i ett enda lager utan att de ligger för tätt. Stek ostört i 8-10 minuter, rotera pannen då och då för jämn färg, tills skinnet blir djupt gyllene och lossnar lätt från pannen.

Step 5

Häll försiktigt av det mesta av det utsmälta fettet från pannan och lämna kvar cirka 1 matsked för fukt och smak. Vänd kycklinglåren så skinnsidan är uppåt. Strö den hackade schalottenlöken runt kycklingstyckena och pensla eller häll sedan generöst örtmarinaden över allt. Stoppa in citronskivorna mellan kycklingstyckena.

Step 6

Flytta pannan till den förvärmade ugnen och rosta i 25-30 minuter, tills kycklingen når en innetemperatur på 74°C när den mäts på den tjockaste delen utan att röra benet. För extra krispigt skinn, växla till grill på 260°C under den sista 1-2 minuterna och håll noga koll så att det inte bränns.

Step 7

Ta ut pannan från ugnen och flytta kycklingen till en skärbräda. Täck löst med aluminiumfolie och låt vila i 5-10 minuter – det här omfördelar safterna för maximal saftighet. Servera kycklingen med de karamelliserade schalottenlökarna och pannsaften öst över, garnerad med färsk hackad persilja.