

Citrus- och örtstekt kyckling med rosmarin och apelsin

Saftig kyckling med ben infuserad med aromatisk rosmarin och frisk apelsinjuice skapar en blodsockervänlig huvudrätt som är både smakrik och mättande.

Förberedelse: 10 min

Tillagning: 45 min

Totalt: 55 min

Portioner: 6

GL 0.8 / GI 18

Ingredienser

8 oz each kycklingbrösthälvor med ben, utan skinn

8 oz each kycklingklubbor med lår, med ben, utan skinn

vitlösklyftor, finhackade

extra virgin olivolja

färsk rosmarin, finhackad

nymald svartpeppar

färsk apelsinjuice

Instruktioner

Step 1

Värm ugnen till 230°C. Förbered en stor ugnform genom att lätt spraya den med matolja eller stryka på ett tunt lager olivolja för att förhindra att det fastnar.

Step 2

Torka kycklingbitarna helt torra med hushållspapper. Ta den finhackade vitlöken och massera in den ordentligt i varje kycklingbit, se till att få jämn täckning på alla ytor.

Step 3

Doppa fingertopparna i olivoljan och gnid försiktigt varje kycklingbit med oljan, så att du skapar ett lätt lager. Strö den finhackade rosmarinen och svartpepparn jämnt över alla kycklingbitar, tryck försiktigt för att hjälpa örterna att fästa.

Step 4

Lägg de kryddade kycklingbitarna i ett enda lager i den förberedda ugnformen, lämna utrymme mellan varje bit för jämn värmecirkulation. Häll apelsinjuicen jämnt över och runt kycklingen.

Step 5

Täck ugnformen tätt med aluminiumfolie och placera i den förvärmda ugnen. Stek i 30 minuter, låt kycklingen genomstekas samtidigt som den förblir saftig under folien.

Step 6

Ta bort folien och använd en tång för att försiktigt vända varje kycklingbit. Sätt tillbaka den otäckta formen i ugnen och fortsätt steka i 10-15 minuter tills kycklingen får en gyllenbrun yta och når en innertemperatur på 74°C.

Step 7

Under den sista stekfasen, ösa kycklingen en eller två gånger med stekskyn för att hålla den saftig och förstärka citrus-örtsmaken. Flytta den färdiga kycklingen till serveringsfat och ringla över den kvarvarande stekskyn innan du serverar omedelbart.