

Ugnsbakad citronkyckling med sallad på butternutpumpa.

När man vill bjuda på en härlig middag, men inte känner för att spendera hela dagen i köket, är ett av mina bästa tips att ugnsrosta en hel kyckling. Det känns lite mer speciellt än att bara servera kycklingfiléer. Dessutom har du möjlighet att få till en helt makalöst god och mör kyckling som du smaksätter genom att fylla den med godsaker. Här har jag valt att hålla smaksättningen enkel och klassisk. Citron, vitlök, smör och timjan är alla otroligt goda att smaksätta just kyckling med. Men har du andra favoriter så använd gärna dem!

Mina två favoriter den här hösten är helt klart butternutpumpa och svartkål. Helt i säsong och så goda ihop! Här har jag gjort en härlig sallad som jag sedan adderat lite knaprighet till i form av krispigt äpple, nötter och granatäpple. För att ta ner sötman i pumpan pressade jag över färsk citron och strörde sedan över rejält med flingsalt. Det blir en helt magisk kombination som passar otroligt bra till kycklingen!



4 PORTIONER



1H 45MIN

Fågel

Grönsaksrätter

Sallad

Citron- och vitlötskyckling

Ingredienser:

1 1/2 kg majskyckling
25 g smör
3 vitlöksklyftor
1 citron
1/2 krukfa färsk timjan
Olivolja
Salt och svartpeppar

Gör så här:

1. Skölj och torka kycklingen helt torr med hushållspapper.
2. Skär smöret i små kuber.
3. Lossa skinnet något från kycklingbrösten och tryck in smör där.
4. Skala och krossa vitlök. Fyll kycklingen med vitlök, tvättad och delad citron samt färsk timjan.
5. Gnid in kycklingen med olja och strö salt och svartpeppar över.
6. Ugnsbaka i 200°C i cirka 1 1/2- 2 timmar. Jag brukar räkna cirka 1 timme per kilo i ugnen.

Ugnsbakad pumpasallad

Ingredienser:

ca 700 g butternutpumpa
1 rödlök
ca 150 g svartkål
2 syrliga äpplen
100 g pekannötter
1 granatäpple
Olja
Flingsalt och svartpeppar
Citron

Gör så här:

1. Skala, dela och kärna ur pumpan. Skär den i mindre bitar och lägg i en ugnssäker form. Ringla över olja och salt.
2. Rosta i 200°C i cirka 30 minuter eller tills pumpabitarna är helt mjuka.
3. Skala och skär rödlöken. Stek den mjuk i lite olja.
4. Ansa svartkålen genom att skära bort den svarta, hårda stjälken i mitten. Dela sedan kålen i mindre bitar.
5. Stek tillsammans med löken tills kålen är mjuk. Lägg i den ugnsbakade pumpan i stekpannan och blanda om. Ta av från plattan.
6. Kärna ur och tärna äpplet fint. Blanda i det tillsammans med krossade pekannötter i pumpasalladen.
7. Lägg upp på ett fat och strö färska granatäpplekärnor över.
8. Smaka av med salt, svartpeppar och pressad citron. Servera med den ugnsröstade kycklingen.
9. Håll upp ett glas härligt vitt vin och låt fredagsmyset börja!

2 vintips till ugnsbakad citronkyckling:



Spara i lista

Nederburg The Winemasters Organic Chenin Blanc

Systembolagsnummer: 5401

69,00 kr

Till en så här härligt smaksatt kyckling passar ett glas Chenin Blanc från Sydafrika. Torr, fräsch och fruktig med inslag av äpple, päron, aprikos och citrus.



Spara i lista

Gustave Lorentz Pinot Gris Evidence, Ekologiskt

Systembolagsnummer: 75542

149,00 kr

Ekologiskt vitt vin där smaken är torr men med en antydning till sötma som balanseras väl med en fräsch syra. Vinet har en lätt vaxig textur, inslag av gula plommon, kryddor, mandarin, citruszest och mineral i avslutet. Även perfekt att servera tillsammans med

medelkraftiga och kraftigare fiskrätter eller till vegetariskt.

Se också



Stjärnkocken Danyel Couet lär dig lyckas med kycklingen

Stjärnkocken Danyel Couet bryr sig lika mycket om råvaran som att det ska smaka gott.

[Läs mer](#)



Att välja vin till olika rätter på kyckling.

Vilket vin du ska välja till kyckling beror på hur du tillagar, kryddar och smaksätter den. Här får du tips på vilka vintyper som passar till olika rätter.

[Läs mer](#)



Kyckling i ugn med vitlök, citron och timjan.

Här bjuder vi på ett lättlagat och läckert recept på kyckling i ugn med vitlök. Servera med en god citron- och timjandressing och ett glas vitt!

Läs mer

Utskrift