

# Grillad kyckling med rotfruktsstrips och guacamole på bondbönor.

Det här är tiden lite mittemellan. När hösten anlant men vi ändå kan ha riktigt fina, soliga dagar. Då är det perfekt att plocka fram grillen och bjuda på en härlig grillmiddag. Passa på att ta vara på höstens härliga råvaror och gör rotfruktsstrips i ugnen att servera till.

På grillen har jag lagt en hel kyckling. Det blir alltid en succé. Den här gången delade jag min hela kyckling eftersom jag tycker att det är lättare att få en jämnt grillad kyckling då. Jag gillar middagar som dessa, att medan kycklingen sköter sig själv på grillen hinner jag göra klart alla tillbehör.

Till min grillade kyckling och rotfruktsstrips har jag gjort en svensk guacamole. Min variant av guacamole är gjord på bondbönor - hur gott som helst! Istället för att mixa ner vitlöken rå har den fått bakats i ugnen, vilket ger en mycket mildare och mjukare smak.



4



1H

Fågel

Grillat

## Grillad kyckling

**Ingredienser:**

1 hel kyckling, ca 1 1/2-2 kg  
Olja  
2 msk rökigt paprikapulver  
Salt och svartpeppar  
Chiliflakes

**Gör så här:**

1. Låt kycklingen bli rumstempererad. Torka den helt torr och lägg den med bröstsidan ned på en skärbräda.
2. Dela hela kycklingen längs ryggbenet på båda sidor, så du skär ut ryggbenet.
3. Gnid in hela kycklingen med olja och krydda sedan med paprikapulver, salt, peppar och chiliflakes. Arbeta in kryddorna i skinnet på båda sidor.
4. Grill på indirekt värme i cirka 45-50 minuter. Titta till kycklingen då och då så den inte bränns vid. Täck gärna över din grillade kyckling med folie och låt vila i 10 minuter innan servering.

## Rotfruktsstrips

**Ingredienser:**

1/2 kg potatis  
4 stora morötter  
2 palsternackor  
1 butternut pumpa  
5 vitlöksklyftor  
Olivolja  
Salt

**Gör så här:**

1. Skala och skär potatis, morot och i stavar.
2. Skala och kärna ur pumpan. Skär den i stavar.
3. Lägg alla rotfrukter i kallt vatten vartefter.
4. Häll av vattnet från rotsakerna och fördela dem jämnt över en ugnsplåt.
5. Ringla över olja och salt. Placera sist ut vitlöksklyftorna.
6. Ugnsrosta i 225° i cirka 35 minuter, eller tills de börjar få fin färg.

## Guacemole på bondböner

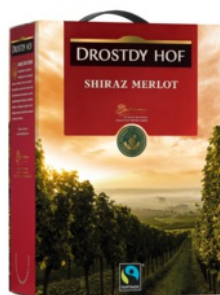
**Ingredienser:**

Ca 300 g bondböner (frysta går bra)  
5 vitlöksklyftor  
Olivolja  
1/2 dl koriander eller persilja  
Saft från 1/2 lime  
Salt  
Chiliflakes

**Gör så här:**

1. Koka bönorna enligt anvisningarna på påsen. Låt rinna av och svalna.
2. Mixa bönorna med de ugnsbakade vitlöksklyftorna och olivolja till en krämig konsistens.
3. Hacka koriander eller persilja och ha i tillsammans med lime, salt och en gnutta chiliflakes.
4. Servera tillsammans med grillad kyckling och rotfruktsstrips.

## Vin till grillad kyckling med rotfruktsstrips och guacemole:



Vilka butiker har drycken?

Lägg i inköpslista

## Drostdy-Hof Shiraz Merlot, Fairtrade, 3000ml, box

Systembolagsnummer: 12038

199,00 kr

Till mitt recept på grillad kyckling med smarriga tillbehör passar ett glas Drostdy-Hof Shiraz Merlot fint. Ett vin med bärig karaktär, fruktig smak och lång eftersmak.

Dessutom är det både ekologiskt och Fairtrade-märkt!

### Se också



### 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](#)





## Från de rikas halstring till svenssons grillning.

Matforskaren Richard Tellström berättar om hur vi har grillat genom tiderna och om utvecklingen av marinaderna, såserna och tillbehören.

**Läs mer**

---

Utskrift