



Oppskrift

Honning- og sitronglassert hel kylling



Honning- og sitronglassert hel kylling, stekt på hele gulrøtter og pastinakk, servert med en parmesan- og kaperskrem med timian, frisk babyspinat og ristede gresskarkjerner.

1

Slik gjør du

Krydre den hele kyllingen med salt og pepper. Bland sammen saft fra ½ sitron og litt honning, og pensle fuglen med blandingen. Del opp sitronen i båter og fyll kyllingen med denne. Surr beina med litt hyssing.

Legg den surrede og fylte kyllingen oppå hele gulrøtter og pastinakk. Stek i midten av ovnen i ca. 1 time, til kyllingen er ferdig og har en kjernetemperatur på 68 grader.

2

Bland sammen revet parmesan, kapers og creme fraiche til en tykk krem. Smak til med sort pepper. Når kyllingen og grønnsakene er ferdige, deler du opp kyllingen. Den deles opp ved å løsne lår og vinger med hjelp av en kniv, eller ved å dra dem vekk fra kroppen.

3

Skjær ut brystet med en skarp kniv, fra nakken til halen, og deretter langs med undersiden av fileten.

Ha babyspinaten oppi grønnsakene og bland sammen. Ha over litt frisk timian.

Server den oppdelte kyllingen med varme grønnsaker og en salt-syrlig ostekrem.

Ingredienser

Kylling og marinade

Hel kylling 1 stk

Salt & Pepper

Sitron 1 stk

Flytende honning 2 ss

Parmesan- og kaperskrem

Parmesan 50 g

Kapers 2 ss

Crème fraîche 1,5 dl

Pepper

Ristede gresskarkjerner

Timian 1 neve

Spinat 1 pose (liten)

Gresskarkjerner 1 dl

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose