

Ugnstek kyckling på Fridshills & Raskarums vis

1 hel kyckling á ca 2,8 kg
Färsk salvia (ej torkad !)
Salt, Peppar

Gör så här:

Sätt ugnen på 150 grader C och varmluft.

Ta fram kycklingen och lägg den i en ugnsfast form.

Lossa lite på skinnet så att du kan stoppa in salvian jämt mellan skinnet och köttet. Jämna till skinnet igen så det skyddar köttet. Peppra först och salta sen, annars fastnar inte saltet. Man kan pensla med lite rapsolja innan så fastnar det bättre.

Sätt formen i nedre delen av ugnen. Stek ca 1,5 h. Ta ut kycklingen och stick ner en digital termometer i den tjockaste delen av bröstfilén. Om tempen mitt i filén är 72 grader C, är den färdig. Kolla för säkerhets skull hela kycklingen genom att sticka i den och se om klar köttsaft kommer. Den får inte vara rosa, då får den in en stund till. Låt den vila en kvart alternativt kyl ner allt, innan den skärs upp. Ta först av låren sen vingarna och sist bröstfilén. Skär i cm tjocka skivor.

Av buljongen som blir efter stekningen görs en god sås. Häll av buljongen i en gryta, tillsätt lite vatten och koka ihop detta en liten stund. Gör under tiden en klumpfri redning med vetemjöl (alt glutenfritt mjöl) och vispgrädde (ev laktosfri). Smaksätt med lingonsylt och färga med coloritsoya. Kokt potatis och grönsaker till.