



Allt i ett kyckling

Ingredienser 4 personer

1 kg	kycklingben eller hel kyckling i bitar
600 g	potatis, fast
2 st	rödlök
1 st	citron, eventuellt

Marinad

1 tsk	citronskal, rivet
2 msk	citron, pressad
2 msk	olivolja
1 st	vitlösklyfta, pressad
2 st	salt
0,5 tsk	svartpeppar, nymald
1 msk	rosmarin

Tillbehör:

getost- eller fetaostkräm
sallad
rårivna morötter

Tillagning

Kycklingklubbor, potatis och lök steks på samma gång i en långpanna eller ugnssäker form. Enkelt och praktiskt. Smaksättningen är citron och rosmarin men en klick get- eller fetaostkräm är gott till (se recept nedan). Servera sallad till.

1. Sätt ugnen på 225°. Blanda marinaden i en skål. Vänd ner kycklingen så att alla bitar får marinad på sig.
2. Skala potatis och lök och klyfta dem och citronen. Lägg lök, potatis, citron och kyckling i en långpanna. Pensla potatis och lök med den marinad som finns kvar.
3. Stek mitt i ugnen 30-40 min tills potatis och kyckling får färg. Servera med getostkräm, sallad och rårivna morötter.

GET- OCH FETAOSTKRÄM

Med en bit getost eller fetaost i kylan kan många middagar räddas. Ostarna, framför allt fetaosten i sin förpackning, håller länge i kylan. Ostarna går också utmärkt att frysa.

Till kräm: Mosa osten med en gaffel späd med det som finns hemma. Matlagningsyoghurt, vanlig yoghurt, gräddfil men även vanlig fil kan gå. Smaka ev av röran med ett par droppar olivolja och peppar. En annan god blandning är gräddfil med pressade vitlösklyftor, salt och peppar eller smaksatt med någon av de frysta örtekryddor som kan ligga på lut i frysen.