



Foto: Magnus Jönsson

Majskyckling med rostade tomater och råstek sparris

Ingredienser 4 portioner

- 1 st svensk, färsk majskyckling, hel
- några kvistar färsk rosmarin, eller timjan
- 1 st citron, klyftad med skal
- 8 st vitlöksklyftor
- olivolja
- soja
- salt, peppar

Tomaterna:

- 500 g svenska tomater, gärna i olika färger
- flytande honung
- fröblandning, exempelvis från Saltå kvarn
- flingsalt och peppar
- olja, oliv

Sparrisen:

- 500 g svensk sparris
- rapsoolja och smör

Tillagning

Gott för dig som vill dra ner på nötköttsintaget. Vitamin- och fiberrik rätt!

Sätt ugnen på 225 grader. Tryck in kvistar med färsk rosmarin och klyftor av citron i kycklingens innanmäte. Salta och peppra såväl ovanpå som i buken. Gör snitt i kycklingens lårben och fyll med vitlöksklyftor. Häll olivolja och soja på en plåt och gnid kycklingen i vätskan. Grädda i cirka en timma. Spä på med mer soja och olja efterhand.

Tomaterna:

Skär tomaterna i olika stora bitar. Ha olivolja och honung på tomaterna och rosta på en plåt, cirka en timma i 120 graders värme. Garnera därefter med flingsalt och frön.

Sparrisen:

Råstek sparrisen i 5 minuter i rapsoolja och smör.