



Broiler

Lönkan, 16.10 2013

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Fyllda Broilerbröst.....	3
Hönsklubbor med Glasering	4
Tom Ka Kai (Thailändsk hönsoppa)	5
Grillad Curryhöna.....	6
Couscous	7
Potatissallad.....	8
Vinegrätt.....	9
Puy sallad	10

Fyllda Broilerbröst

(10 pers. ca 1 timme)

Ingredienser

5	st	Broilerbröst utan skinn
10	st	skivor bacon
4	dl	crème fraiche
2-4	knippen	färska örter (tex basilika, dragon, persilja...)
1	st	spritspåse
		salt, peppar och olivolja

Stick in en filekniv i broilerbröset på det tjockaste stället. För knivspetsen i en båge inne i filen så att det skapas en ficka mitt i filen. Undvik att göra hålet där kniven gått in för stort, var även försiktig så att du inte skär hål i broilerfilen med knivspetsen.

Blanda örter, crème fraiche, lite olivolja och kryddor och kör med stavmixer till en slät pasta. Sätt pastan i spritspåsen och spritsa in i bröstfilen. Linda in filen i bacon och stek på båda sidorna så att den får färg. Grädda färdigt i ugn, 150 grader, ca 20 minuter.

Hönsklubbor med Glasering

(10 pers. ca 1 timme)

Ingredienser

20	st	Hönsklubbor
2	st	Citroner
4	msk	Honung
4	msk	Soja
1	nypa	Svartpeppar
1	nypa	Chilipulver

Salta och peppar hönsklubborna. Sätt dem på en ugnsplåt täckt med bakplåtspapper. Grädda i 200 gradig ugn ca 20 minuter.

Riv citronskalet och spara det. Blanda saften från citronerna, honungen och sojan och koka blandningen tills den fått en sirapsaktig konsistens. Blanda i det rivna citronskalet, vänd hönsklubborna i blandningen och sätt tillbaka i ugnen på 175 grader och 15-20 minuter.

Tom Ka Kai (Thailändsk hönsoppa)

(10 pers. ca 45 minuter)

Ingredienser:

- 10 st Hönslår utan ben
- 2 st Galangal
- 4 st Citrongräs
- 10 st Kaffir limeblad (eller limeblad)
- 5 st Små chilin
- 6 st Thailändska shallottenlökar
- 4 dl Kokosgrädde
- 8 dl Kokosmjölk
- 5 dl Hönsbuljong
- 4 msk Limejuice
- 4 msk Fisksås
- 2 msk Palm- eller farinsocker
- Färsk koriander med rötter

Skär hönsbitarna i strimlor.

Koka upp hönsbuljongen och kokosmjölken. Tillsätt galangal, limeblad, shallottenlök, korianderrötterna och sjud upp.

Tillsätt hönan och sjud tills hönan är färdig (ca 10 min).

Tillsätt kokosgrädden, socker, limejuice, finhackad chili och fisksås.

Servera med koriander som garnering.

Grillad Curryhöna

(10 pers. ca 45 minuter)

Ingredienser

3	st	Broiler
500	gr	Smör
4	msk	Currypulver
1	nypa	Chili
3	st	Vitlösklyftor, krossade
		Salt och svartpeppar
		Olivolja

Dela broilern i halvor.

Blanda smöret med kryddorna och bred ut kryddsmöret under skinnet på broilern. Salta och peppra skinnet på yttre sidan.

Grädda i ugn, 200 grader, ca 30 minuter. Höj värmen till 250 och grilla tills skinnet fått vacker brun färg, men akta så det inte brinner.

Couscous

(10 pers. ca 30 minuter)

1 burk Paprikor, skalade
1 burk Minimajs
200 gr Champinjoner
1 burk Soltorka tomater i olja
1 st Zukini
 Salt och peppar

Couscous

5 dl Vatten
½ tsk Salt
2 msk Matolja
1 tsk Malna korianderfrön
1 tsk Malen kanel
3 dl Couscous

Örtdressing

 Basilika
¾ dl Olivolja
2 msk Vit balsamvinäger
 Salt och svartpeppar

Finfördela grönsakerna, olja (använd oljan från tomaterna) och krydda dem.

Tillred couscousen (kolla instruktionerna på paketet). Rör sedan om så att couscousen blir lös.

Gör såsen i matberedare. Blanda örter och oljan och blanda. Tillsätt vinägern och kryddorna.

Grilla grönsakerna och blanda sedan ner grönsakerna och såsen i couscousen.

Potatissallad

5 kg potatis
5 dl vinägrett
2 dl crème fraiche
5 st schalottenlökar
kapis
kryddgurkor
groddar

Koka potatisen, låt ånga en stund och skär sedan potatisen i tärningar (om du använder nypotatis kan skalerna vara på). Häll över vinägretten medan potatisen ännu är varm. Skär löken, kapisen och kryddgurkorna i små bitar och blanda i potatisblandningen. Kyl ned potatissalladen. Blanda i crème fraichen när salladen är kall.

Vinegrätt

10 min, 4 dl

1 dl ljus vinäger

3 dl neutral olja

1 msk senap

1 tsk salt

1 tsk torkad dragon

Använd stavmix med lämplig skål.

Sätt salt, dragon, senap och vinäger i skålen.

Sätt stavmixern och stå i skålen. Häll över oljan och vispa tills vinegrätten emulgerat.

Puy sallad

5 dl Puy bönor

4 st Morötter

3 st Gula lökar

1 pkt Bacon

1 tsk Dragon

Koka börnorna i rikligt med vatten tills de är mjuka (ca 20 minuter)

Strimla baconen och fräs i panna. Tillsätt morötterna och löken som båda skurits i små bitar. Fräs tills morötterna är mjuka. Tillsätt börnorna och värm upp, servera varm.