



Läckert av kyckling

**Steinerskolan,
30.11.2016**

**med
Henrik Vilen
och
Ben Wiberg**

Innehållsförteckning

Hönsfrikassé.....	3
Lever för finsmakare	5
Parmalindad kycklingsfilé med balsamicosås	6
Bönragu bordelaise med ankbröst	7
Kyckling Marengo	9
Tom Kha Kai	11

Hönsfrikassé

Frikassé är en blond gryta som passar ypperligt att göra på höna. Med en myckenhet av läckra grönsaker blir det här en varm och god huvudrätt som känns fräsch och modern.

Höna och buljong:

1 ekologisk höna
1 palsternacka
1 liten bit rotselleri
1 gul lök
2 lagerblad
1 knippe timjan
5 dl grädde
100 g skirat smör
vitpeppar
salt

Korngryta och grönsaker:

1 röd paprika
1 zucchini
1 purjolök, det vita
1 dl korngryn
5 dl vatten
buljong från koket
persilja
koriander

Kryddpasta:

1 msk fänkål
1 msk madrascurry
2 msk paprika
1/2 msk cayennepeppar
1/2 msk korianderfrö
svartpeppar
olivolja

Sveta samtliga kryddor i lite olivolja på medelvärme i en stekpanna. Tillsätt litet vatten och koka ihop till en pasta.

Koka upp vatten och sänk ner hönan i vattnet. Vänta på uppkok. Häll sedan av vattnet och slå på nytt friskt vatten för att få en så ren buljong som möjligt. Tillsätt grönsaker och kryddor och sjud fågeln till den har innertemperatur vid benet på 70 grader. Lyft fågeln och dra av skinnet. Skär av låren och koka dem i buljongen ytterligare 1 timme tills de lossnar från benet. Skumma buljongen under koket.

Doppa skinnet i skirat smör, salta och stek på bakplåtspapper i ugn i 150 grader tills det är krispigt, ca 15-20 minuter. Plocka köttet och reducera buljongen till god smak eller tills cirka 1 liter kvarstår.

Koka i hop grädden till hälften och slå i hop med buljongen. Smaka av med salt och vitpeppar. Vänd i köttet.

Förkoka korngrynen i hönsbuljongen. Klicka ut kryddpastan i 2 stekpannor. Stek korngrynen för sig och grönsakerna för sig. Slå ihop vid serveringen och vänd upp med grovskuren persilja och örter.

Finhacka det smörstekta skinnet och strö över. Toppa eventuellt med kokt ägg.

Lever för finsmakare

**500 g kycklinglever
1 rödlök
100 g champinjoner
smör
1 dl vatten
1 dl rödvin
1 dl grädde
1 msk kalvfond
salt och peppar
maizena i vatten till redning
sojakulör
salt och vitpeppar
Att äta till:
ris eller potatispuré
blandad grönsallad**

Skär kycklinglevern i bitar. Skiva champinjoner och rödlök. Bryn levern med smör i en stekpanna med höga kanter. Tillsätt lök och svamp. Låt allt fräsa samman. Tillsätt vatten, rödvin och grädde. Smaka av med koncentrerad kalvfond, salt och vitpeppar.

Red av med maizena löst i vatten till lätt stuvning. Låt allt koka upp och sjuda några minuter. Färga med sojakulör till mörk, fyllig färg. Smaka av med salt och peppar. Servera med ris eller potatispuré samt gärna en blandad grönsallad.

Parmalindad kycklingsfilé med balsamicosås

**1 kruka rosmarin
10 kycklingfiléer
10 skivor parmaskinka
15 vitlösklyftor
3 lagerblad
1/2 dl olivolja av god kvalitet
1/2 dl balsamvinäger
2 msk smör
örtsalt och nymalen svartpeppar**

Sätt ugnen på knappt 200 grader. Rena några kvistar av rosmarin och strö över kycklingfiléerna. Linda en skiva parmaskinka runt varje kycklingfilé. Placera paketen i en ugnsfast form tillsammans med skalade vitlösklyftor och lagerblad. Vispa ihop olivolja och balsamvinäger. Häll över kycklingen. Klicka ut smöret och salta och peppra.

Stick till sist in lite kvistar av rosmarin lite här och var. Sätt in fatet i ugnen i cirka 30 minuter.

Bönragu bordelaise med ankbröst

4 personer

**2 st ankbröst
1/2 tsk svartpeppar & salt**

**Bönragu
1 st schalottenlök
1 st vitlöksklyfta
1 st morot, liten
1 st rotselleri, skiva
25 gr rökt sidfläsk
1 msk olivolja
2 dl vatten
2 dl torrt vitt vin
1 st hönsbuljongtärning
1/2 tsk timjan
1 msk tomatpuré
1 tsk maizena
2 msk vatten, (blandas med maizenan)
1 burk vita böönor, stora
1 krm salt
1/2 krm svartpeppar**

Det franska kökens ursprungliga rätter har ofta mjuka och fylliga smaker där vin och örter ingår som självklara ingredienser.

Tina och temperera ankbrösten. Snitta svålen med rakblad eller vass kniv. Salta, peppra och bryn feta sidan i het panna 2 min (kan göras 1 timme i förväg om man vill).

Ugnstek sedan i 150 grader ca 20 min till 66 grader innertemperatur. Ta ut och låt ankbrösten vila virade i folie 15 minuter.

Bönragu: Fintärna schalottenlök, vitlök, morot, rotselleri och rökt sidfläsk.

Fräs detta i olja ett par minuter. Tillsätt vatten, vin, buljongtärning och timjan och koka utan lock 10 minuter.

Tillsätt tomatpuré och red av med maizenamjöl utrört i lite vatten.

Spola av börnorna i ett durkslag. Blanda dem i ragun. Salta, peppra och värm upp. Skiva och servera ankbrösten till ragun.

Gott är också att därtill servera körsbärstomater som ugnsbakats ca 10 minuter.

Kyckling Marengo

4 kycklingfiléer

4 stora tomater

salt, vitpeppar

1 msk olja + 1 msk smör

4 schalottenlökar, större

2 grovt hackade vitlöksklyftor

12 kräftstjärtar

1 kruka persilja

1,5 dl vitt vin (man kan ta äppeljuice)

12 champinjoner

buljong (1/2 buljongtärning räcker)

4 ägg

4 brödskivor

1-2 lagerblad

vattnen

Dela kycklingbrösten i mindre bitar. Det går naturligtvis att använda sig av en hel kyckling och dela den i mindre bitar. Då kan man också koka en buljong av skrovet vilket ger bäst smak.

Tvätta och skiva champinjonerna. Skålla och skala tomaterna. Det enklaste är att koka upp vattnet och sätta en gaffel i ena ändan av tomaten, skär ett kryss i andra delan av tomaten och doppa den i kokande vatten i 15-20 sekunder. Doppa därefter i helst iskallt vatten och nu skall det gå enkelt att skala tomaterna. Dela dem och gröp ur dem. De finaste 4 halvorna sparas och resten grovhackas. Skala och grovhacka schalottenlöken och vitlöken

Lägg smör och olja i en gryta eller stekpanna och bryn alla kycklingdelar. Sätt på högsta värme direkt och lägg i kycklinglingen och dra omedelbart ned till medelmärme så brukar det bli bra. Salta och peppra lite. Bryn ordentligt. Ta upp från stekpannan och lägg i en kastrull. Om så behövs så tillsätter du mer matfett. Ny bryner du lök och svamp. Ta upp och lägg i grytan. Tillsätt vätskan och de hackade tomaterna. Om vätskan inte täcker kycklingen så tillsätter du mer vatten, låt koka i 20 minuter. Under tiden tar du tomathalvorna och lägger på ett fat,

dekorera med kräftstjärter i ett vackert mönster och lägg lite klipp persilja över så att det ser vackert ut.

När der ser ut att närma sig slutet steker du brödsnivorna i 2 msk smör eller mer. Om du inte vill ha hela brödsnivor kan man med fördel göra små krutonger av dem före eller efter stekningen. Därefter steker du ett ägg per man, stek bara på ena sida så den vackra äggulan syns. Därefter monterar du rätten på en tallrik. Först kycklingen med sin sås. Ovanpå detta en brödsniva, täckt av ett stekt ägg och till sist på toppen en tomahalva med kräftor och lite klippt persilja över. Lättaste sättet att klippa persilja är onekligen att lägga persiljekvistar i ett glas och med en sax klippa inne i glaset. Då slipper du att persilja flyger åt alla håll.

Det går naturligtvis lika bra med burktomater men blir inte lika bra med burkchampinjoner. Har man inte champinjoner så går det riskor och soppor också. Det finns kyckling Marengo med tryffel och svarta oliver men det är ett senare påfund. Jag har tillagt denna rätt med svenska och finska barn och de tillagar den bättre än vuxna, om man vågar säga det.

Tom Kha Kai

1 timme, ca 10 personer

Ingredienser:

- 4 st Hönsbröst**
- 2 st Galangal**
- 4 st Citrongräs**
- 10 st Kaffir limeblad (eller limeblad)**
- 5 st Små chillin**
- 6 st Thailandska schalottenlökar**
- 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 hönsfiléerna i strimlor.

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

Tillsätt hönsbitarna och sjud tills köttet är färdigt (ca 10 min).

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

Servera med koriander som garnering.

Figure 12.6 Cutting up chickens, semi-boneless.



(a) Cut off the wings at the second joint. Save for stocks.



(b) Cut through the skin between the leg and the body.



(c) Turn the chicken on its side and pull the leg back. Carefully start to cut the flesh from the bone, being sure to get the "oyster," the little nugget of tender meat in the hollow of the hip bone. Cut through the ligaments at the hip joint.



(d) Holding the chicken steady with the knife, pull off the leg. Repeat with the other leg.



(e) Turn the breast portion upright. Cut down along one side of the ridge of the breastbone to separate the breast meat from the bone.



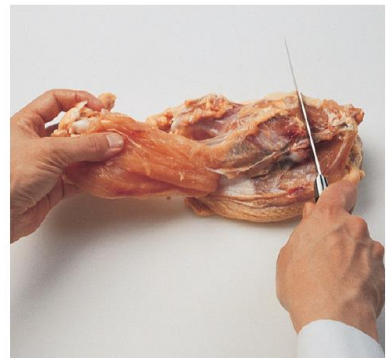
(f) Continue the cut along the wishbone to the wing joint.



(g) Holding the chicken by the wing, cut through the wing joint.



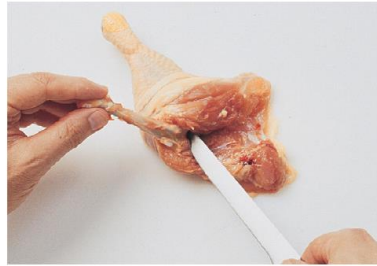
(h) Holding the carcass steady with the knife, pull back on the wing and breast meat.



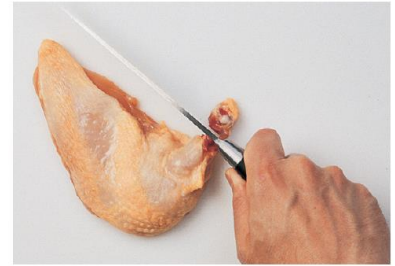
(i) Pull the breast meat completely off the bone. Be sure to hold on to the small "tenderloin" muscle inside the breast so it doesn't separate from the rest of the meat. Repeat with the other side.



(j) If desired, remove the thigh bone. Cut down along both sides of the bone to separate it from the meat.



(k) Lift out the bone and cut it off at the joint.



(l) For a neater appearance, chop off the end of the wing bone with the heel of the knife.

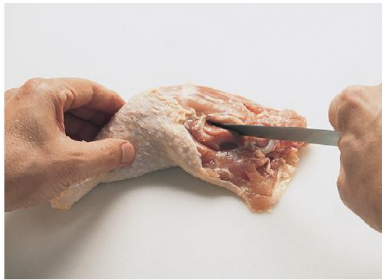


(m) A semi-boneless breast with the wing bone left in is known as a *suprême* or an *airline breast*. The wing bone may be left as is or frenched (meat scraped off), as in the illustration.



(n) The cut-up chicken. From left: breast portions without and with wing bone; leg portions without and with thigh bone; wing sections and carcass for stockpot. The drumstick and thigh (bone-in) may be cut apart at the joint, as in Figure 12.5.

Figure 13.5 Boning and stuffing a chicken leg.



(a) Make a shallow cut along the thigh bone.



(b) Continue to cut along the bone to free it from the meat.



(c) The thigh bone is completely freed from the meat.



(d) Grasp the end of the thigh bone with one hand and wrap the fingers of the other hand around the bone near the joint. Pulling on the bone as shown separates some of the drumstick meat from the bone, making more room for stuffing.



(e) Cut the thigh bone from the drumstick bone at the joint. The bones are shown here as separated.



(f) For some of the stuffing into the space in the drumstick created in step d.



(g) Wrap the thigh meat around the stuffing.

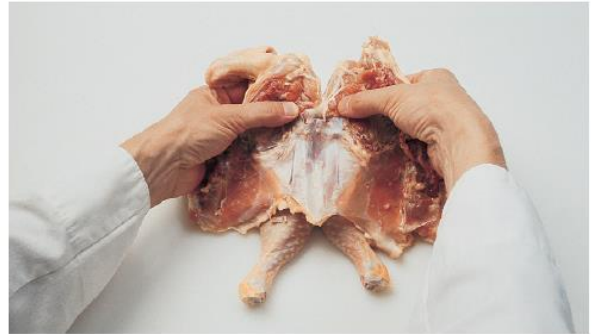


(h) Legs stuffed in this manner, if carefully handled, can be baked without tying and will retain their shape. Note that the end of the drumstick bone has also been cut off for a neater, more compact appearance.

Figure 12.4 Splitting chicken for broiling.



(a) Hold the chicken up by the tail. Cut through the bones to one side of the backbone, all the way to the neck.



(b) Split the chicken open.



(c) Cut off the backbone as shown.



(d) Pull out the breastbone or keel bone. This helps the chicken lie flat and cook evenly.



(e) For a portion size of one-half chicken, cut the chicken in half down the center of the breast. Make a split in the skin below the leg and slip the end of the leg through it as shown to hold the chicken in shape.



(f) Portion-size Cornish game hens are left whole.

Figure 12.3 Trussing chicken.



(a) Place the chicken breast up, with the neck end toward you. Tuck the first joint of the wings behind the back.



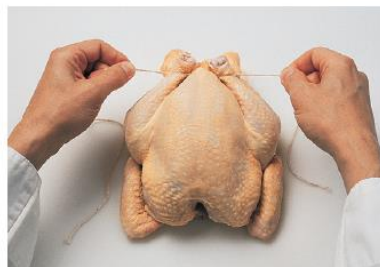
(b) Press the legs forward and down against the body.



(c) Pass the center of a length of twine under the hip bone just ahead of the tail.



(d) Bring the twine up and across the ends of the legs.



(e) Pass the twine under the ends of the legs as shown and pull tight.



(f) Bring the ends of the twine toward the neck end of the bird. Pull firmly on the twine while pressing on the breast portion with the thumbs as shown.



(g) Tie the twine tightly.



(h) The stub of the neck holds the twine in place, preventing it from slipping behind the back.



(i) The trussed chicken.