



Sol&Sprätt™ UTOMHUS- KYCKLING



100%
svensk
kyckling

Härliga recept av Lisa Lemke

Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling kommer från svenska Free Range-gårdar. Kycklingen har gott om plats att röra sig både inne och ute. Utomhus sprätter den i jorden och pickar efter gräs och mask. Kycklingen tycker också om att ta sig en promenad, både i regn och solsken. Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling växer långsamt, rör sig mycket och får vistas ute.

Det ger en extra god och smakrik kyckling.



Free Range-märkningen garanterar att kycklingen:

- får vistas utomhus i friska luften och att den lever i små grupper
- kan röra sig fritt utomhus, minst halva livet
- får växa långsamt, i 56–63 dagar
- har gott om plats även inomhus

Rasen Rowan Ranger används från våren 2016



”Jag tycker att Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling är en toppenprodukt.

Med denna fantastiska råvara och mina godaste recept kan du bjuda vem som helst på middag.”

Lisa Lemke, matinspiratör och TV-kock

Svamp- och ostfylld kycklingbröstfilé med bacon

4 personer | ca 40 min

Fyllda kycklingfiléer

4 st Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling
kycklingbröstfiléer
150 g valfri svamp, finhackad
1/2 gul lök, finhackad
2 vitlöksklyftor, rivna
Ett par kvistar färsk timjan, finhackad
2 dl Västerbottensost eller annan
lagrad ost, riven
1–2 paket bacon
Stekgarn

Pumpafräs

900 g butternut-pumpa,
skalad och tärnad
2 vitlöksklyftor, krossade
1 purjolök, skuren i grova bitar
Salt och nymalen svartpeppar
Olivolja
Ett par kvistar färsk timjan
2 syrliga och fasta äpplen, klyftade

Börja med pumpafräset. Lägg pumpa, purjolök, vitlök, äpple och timjan i en ugnsfast form eller på en plåt. Sväng runt med olivolja och krydda med salt och nymalen svartpeppar. Baka i mitten av ugnen på 175° tills pumpan är mjuk och löken börjar få lite färg.

Fräs lök, vitlök, timjan och svamp i olivolja tills löken är mjuk och eventuell vätska från svampen kokat bort. Låt svalna något, blanda sedan i riven ost och smaka av med salt och svartpeppar. Skär en längsgående ficka på mitten av varje kycklingfilé och fyll med svampfyllning. Linda bacon runt varje filé så den är helt täckt och förslut med stekgarn så att baconet sitter fast. Bryn i en het stekpanna med olivolja eller rapsolja tills baconet fått fin färg. Lägg den sedan i en ugnsfast form och stek färdigt i ugn på 175° tills kycklingen har en inntertemperatur på ca 70°.

Skiva upp och servera gärna med pumpafräset och en grönsallad.

*Pumpa är riktigt gott.
Passa på när det är säsong
och ät med årstiderna!*



Helrostad kyckling med rosmarin- och citronsmör

4 personer | 85 min

1 Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling Hel kyckling
Ca 3 lökar, klyftade (gula och/eller röda)
Ett par kvistar färsk rosmarin

100 g smör, rumstempererat
5 sardeller i olja, finhackade
4 vitlöksklyftor, rivna
2 msk färsk rosmarin, finhackad
Saft från 1/2 citron
Rivet skal från 1 stor citron
1,5–2 msk salt
1 tsk nymalen svartpeppar

Sätt ugnen på 225° (200° i varmluftsugn). Blanda samman smör med övriga ingredienser (förutom rosmarin och lök) till ett kryddsmör. Tryck in smöret under skinnet på kycklingen, framför allt vid bröst och lår. (Det går enkelt om du först trycker in fingret under skinnet och skapar som en ficka. Tryck sedan in smöret och se till att det hamnar över hela bröstet och jämt fördelat under skinnet). Ta lite av smöret och gnid in kycklingen runtom och avsluta med flingsalt och mer svartpeppar.

Lägg i en form tillsammans med klyftad lök och några kvistar rosmarin och stek i nedre delen av ugnen i ca 15 minuter. Sänk sedan till 175° (150° varmluft) i ca 1 timma eller tills kycklingen har fått fin färg och har en innertemperatur intill lårbenet på 82°. Ös gärna lite av skyn över kycklingen någon gång under tillagningen. Kom ihåg att du inte behöver tranchera kycklingen om du inte vill, utan du kan även riva av köttet från skrovet och sedan svänga runt det med skyn som ligger i botten av ugnnsformen.

Servera gärna med pressad potatis och en härlig grönsallad.



.....
*Psst! Glöm inte
att njuta av den
goda skyn.*

.....

*Ta loss skinnet från filén,
strimla och stek det knaprigt.
God topping till kycklingtacos!*

Kycklingtacos med rostad majs och chipotlemajonnäs

4 personer | ca 40 min

Kycklingfräs och knaprigt skinn

Ca 500 g Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling
kycklinglårfilé
1–2 tsk chipotlepasta
1 msk rökt paprikapulver
1 msk paprikapulver
1 msk mald spiskummin
2 vitlöksklyftor, finhackade
1 tsk mald koriander
Salt och nymalen svartpeppar

Tillbehör

400 g majsörn
Saft från 1 lime
1 dl majonnäs
1 msk chipotlepasta
1 paket fetaost/salladsost, smulad
Färsk koriander, hackad
Tortillabröd
Limeklyftor
Ev. rödlök, picklad

Ta bort skinnet från kycklinglårfilén och strimla det fint. Stek skinnet knaprigt i en stekpanna med olja och låt svalna på hushållspapper.

Strimla kycklinglårfilén fint. Bryn i stekpanna med alla kryddor tills kycklingen fått fin färg och är genomlagad, tillsätt lite vatten och låt det koka in så att blandningen blir lite fuktig. Smaka av med salt och svartpeppar.

Rosta majsen i en het stekpanna tills den fått ordentligt med färg och smaka av med salt och pressad lime.

Rör samman majonnäs och chipotlepasta, smaka av med salt. Värm tortillabröden och lägg sedan på kycklingen, rostad majsallad, chipotle-majonnäs och smulad ost. Toppa med knaprigt kycklingskinn, färsk koriander och eventuell picklad rödlök som du gör genom att strimla rödlök fint och blanda med antingen limejuice eller vitvinsvinäger och salt. Låt stå ca 20 minuter. Pressa över limeklyftor efter tycke och smak.



Friterade kycklingben med söt sesam-childressing

4 personer | ca 45 minuter + tid i kylskåp

1 kg Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling
kycklingben
4 dl filmjöl
4 dl rismjöl
2 msk flingsalt
Grovmalen svartpeppar
1 msk lökpulver
1 msk malen koriander
1 msk malen spiskummin
1 äggvita
Ca 2 liter frityrolja

Till servering:
Färsk koriander, hackad
Sweet chilisås
Sesamolja efter tycke och smak



Blanda kycklingbenen noga med hälften av filmjölken i en fryspåse, förslut och låt sedan marinera i kylskåpet i minst 1 timme, gärna över natten. Ta sedan upp benen och låt marinaden rinna av en aning.

Koka kycklingbenen i saltat vatten tills de är helt genomkokta, ca 15 minuter. Hit kan du förbereda och sedan lägga benen i kylskåp. I så fall ska de senare värmas upp försiktigt och friteras precis innan servering.

Hetta upp frityroljan i en stor kastrull tills oljan har en temperatur på 170–180°. Kontrollera temperaturen med kökstermometer eller genom att lägga ner en liten bit vitt bröd. När det blir gyllenbrunt på ca 30 sekunder är oljan tillräckligt varm. (Stäng av fläkten. Se till att ha kastrullocket nära till hands utifall att oljan fattar eld. Lägg då genast på locket och stäng av plattan.)

Blanda rismjöl, flingsalt, peppar, lökpulver, koriander och spiskummin. Vispa äggvitan till ett fast skum och blanda med resten av filmjölken. Doppa varje ben i filmjölksblandningen och vänd dem sedan i rismjölksblandningen. Se till att varje kycklingben blir helt täckt. Friter 4–5 ben åt gången tills de är gyllenbruna. Ta upp och låt rinna av på hushållspapper. Friter resten av kycklingen och servera direkt tillsammans med färsk koriander och sweet chilisås som du smaksatt med sesamolja.





Asiatiska kycklingvingar med krispig och het rotfruktssallad

4 personer | ca 35 minuter + tid för marinerings

1 kg Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling
kycklingvingar

Marinad

1 dl honung
4 vitlöksklyftor, krossade
1/4 – 1 chili, urkärnad och finhackad
2 msk japansk soja
1 dl fisksås
Rivet skal och saft från 1 lime
Rikligt med nymalen svartpeppar

Krispig sallad

600 g rotfrukter, t ex kålrot, morot,
rotselleri och gulbeta, finstrimlade
3–4 vårlökar, finstrimlade
45 g ingefära
Saft från 1 stor lime
1 tsk socker
1 msk fisksås
1 dl av vardera – koriander, thai-
basilika och mynta, finhackad

Rör samman marinaden och ta bort ca en tredjedel av den innan du lägger ner kycklingvingarna. Sväng runt allt ordentligt och håll gärna allt i en påse. Låt kycklingvingarna marineras i kylskåp i 3–4 timmar, gärna över natten.

Skala ingefäran med en tesked och riv den med rivjärn. Pressa ut juicen ur den rivna ingefäran och blanda juicen med limesaft, socker och fisksås. Blanda i strimlade rotfrukter med dressing och låt stå under tiden du tillagar kycklingvingarna. Håll marinad och kycklingvingar i en ugnsfast form, krydda med lite salt (tänk på att soja och fisksås redan är salt). Stek i mitten av ugnen på 225° i ca 15–20 minuter eller tills kycklingvingarna fått fin färg och har en innetemperatur på 82°, vänd gärna på dem någon gång under tiden. Ta ut vingarna och sväng runt dem med den del marinad som du tog undan från början. Håll upp på ett fat och toppa med strimlad vårlök och eventuellt lite hackade asiatiska örter (från salladen).

Sväng runt salladen med strimlad vårlök och hackade örter och servera med limeklyftor och de heta vingarna.





Lisas mustiga kycklingbuljong

Ca 1,5 liter färdig buljong | ca 1-2 timmar

1 Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling
skrov från hel kyckling
(skrovet efter du ätit upp kycklingen)
Neutral olja
3,5 liter vatten
2 gula lökar
2 morötter
2 palsternackor
(eller ta en bit rotselleri)
2 stjälkar selleri
4 vitlöksklyftor
4-5 timjankvistar
4-5 kvistar persilja
3 lagerbad
1/4 tsk hela svarta pepparkorn

Skär alla grönsaker i grova bitar. Rosta grönsaker och kyckling i en stor kastrull med lite olja, örter och kryddor på hög värme i ca 5 minuter, rör om då och då. Slå på vatten och koka upp på medelvärme. Sänk sedan värmen till låg temperatur och låt buljongen koka under tiden som du skummar av den allt eftersom. Sjud utan lock tills hälften av vätskan kokat bort. Låt allt svalna lite och sila sedan buljongen genom en finmaskig sil så du har en klar vätska kvar. Ställ in i kylskåp ca 2 timmar och skeda sedan av det fett som eventuellt lägger sig på ytan. Förvara kycklingbuljongen i en lufttät burk i kylskåp i ca 4 dagar eller frys in den i mindre portioner.



”Jag tycker det är viktigt att man tar tillvara på hela kycklingen. När jag lagar en hel kyckling så använder jag såklart skrovet att koka buljong på.”

Lisa Lemke, matinspiratör och TV-kock

100%
svensk
kyckling



Sol&Sprätt™ UTOMHUS- KYCKLING



Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling kommer
från våra svenska Free Range-gårdar.



Frigående
inne och ute



Vegetabiliskt
spannmål/protein



Livslängd
56–63 dagar



Rund
fyllig smak



100%
svensk
kyckling

Sol&Sprätt™ Utomhuskyckling. Läs mer på kronfagel.se/solochspratt #solochsprätt