

Langsom mad

Provencalsk langtidsstegt kylling

Parter kyllingen i mindre stykker, og læg dem i et stort ovnfast fad. Pil løgene og rens svampene godt.

Kom løg, svampe, hvidløg, tomater og timian ved kyllingen, og hæld rødvin blandet med koncentreret hønsbouillon hen over. Krydr med salt og peber, og drys med bacon i grove tern.

Sæt fadet i ovnen ved 150°C i ca. 1½ time. Mærk efter ved låret om kyllingen er stegt. Kødsaften skal være helt klar. Skum fedtet fra, drys med oliven og hakket persille. Server med brød til, så det kan suge den dejlige sky op.

TILBEHØR: Fransk landbrød fra fotex Bageren

Energi pr. person 3048 kJ
= 726 kcal
Energifordeling
Protein 31 %
Kulhydrat 28 %
Fedt 34 %

Forberedelsestid: 15 minutter.
Stegetid: ca. 1½ time.

INGREDIENSER:

(4 personer)

- 1 hel fersk kylling 1300 g
- 200 g små skalotteløg eller perleløg
- ¼ kg små hele mark champignon eller andre svampe
- 2 fed knust hvidløg
- 1 ds. Bon Appetit hakkede tomater
- 3 kviste frisk timian
- 3 dl rødvin
- 1 spsk. koncentreret hønsbouillon eller kyllingefond
- 1 pk. Back bacon fra Tulip
- salt, peber
- 100 g nicoises oliven fra Svansø
- 1 bdt. hakket persille

**TIL PROVENCALSK LANGTIDS-STEGT KYLLING ANBEFALER VI:**

Aldiano. Montepulciano 'Abruzzo. En smidig og vel afrundet vin, som har god fylde i den behagelige smag og den tilpas tørre eftersmag.