



Honning-citron-kylling på tomatiserede ris

Et måltid med stort set alt i én. Det er en ret med kylling så mør og lækker, som du kan ønske dig, og brune ris der er helt infuserede med smagen af tomater og citrongræs. Og når først römertopfen er kommet i ovnen, skal du ikke løfte en finger.

.....
Mængde: Til fire personer.

Tilberedningstid: 35 minutter – plus tilberedningstid i ovnen.

Holdbarhed: Op til en uge i køleskabet.

Du skal bruge

- 3 dl brune ris
- 5 dl mosede, flåede eller hakkede tomater
- 4 dl vand
- 1 stilk citrongræs
- 5-6 stk hel allehånde
- 1 økologisk citron
- 1 dl brun riseddike eller æblecidereddike
- 1 dl honning
- ½ dl gurkemeje
- 1 økologisk kylling
- Hav- eller stensalt
- Friskkværnet sort peber

Så let er det

Kom brune ris, tomater, vand, citrongræs og allehånde i bunden af römertopfen og bland det hele godt sammen. Skær skallen af citronen i en lang strimmel, hvilket sagtens kan lade sig gøre med en grøntsagsskræller eller tyndskræller. Gem citronen, for saften skal du bruge om et øjeblik.

Pres saften af citronen og bland den med eddike, honning og gurkemeje.

Læg kyllingen oven på ris og væden i römertopfen og løsn al skindet uden at ødelægge det. Brug dine fingre og begynd med at løfte skindet forsigtigt på undersiden af brystet. Stik fingrene ned under skindet hele vejen op til halsen og løsn derefter skindet på lårene og siderne af kyllingen.

Hæld honning-citron-eddike-gurkemeje-marinaden ud under kyllingeskindet og gnut den godt ind i alt kødet (brystet, siderne og omkring lårene).

Drys kyllingen med salt og peber, læg låget på römertopfen og sæt den i ovnen. Stil temperaturen på 225° eller 250° C – alt efter hvad din ovn kan præstere.

Giv kyllingen 90 minutter og nyd herlighederne bagefter.

Fif

Hvis du har tid til det, så hæld marinaden ned under kyllingeskindet dagen i forvejen og lad kyllingen stå og trække natten over i køleskabet.