KYCKLING

Ångade kycklinglår med mousserande äppelmustsås

Kock: **Anders Gustavsson** Tid: **60 min** Portioner: **4**

Ångkokning är nytt för mig men det innebär att man lägger maten t ex på ett galler över ett vattenbad och det tillagas av ången, väldigt nyttigt då man inte använder något fett och näringsämnena stannar kvar i råvaran. Vill du inte ånga så tillaga kyckling och grönsaker som du brukar och laga den goda såsen.

60

Jag har en ny slowcocker med massa funktioner och bl a ångfunktion, det är nått jag aldrig testat förut så mitt första försök med det blir ångade kycklinglår och lite rotsaker jag skar i stavar och ångade på några minuter medans jag stekte kycklingen innan servering.

Det går ju självklart att ånga på många andra sätt, i t ex ugnen om den har den funktionen eller i en ångtillsats till en kastrull.

INGREDIENSER

Kycklinglåren

1 kg kycklinglår med skinn och ben
1 nypa salt och nymalen svartpeppar

Mousserande äppelmustsås
3 dl grädde
2 dl mousserande äppelmust
1 msk äppelcidervinäger
1 nypa salt och vitpeppar, efter smak

GÖR SÅ HÄR

1. Starta ångfunktionen på Crock-Poten, ugnen eller vad du tänker ånga i.
2. Salta och peppra kycklingen.
3. Lägg kycklingen på gallret och kör ca 20 minuter.
4. Under tiden kokar du upp grädde och äppelmust och kokar ner den lite tills den tjocknar, du kan reda den med Maizena om den blir för lös.
5. Smaka av med äppelcidervinäger, salt och vitpeppar.
6. När kycklingen ångat klart, steker du på skinnsidan tills den får fin färg.
7. Samtidigt kan du ånga på grönsakerna ca 5-10 minuter beroende på tjocklek.
8. Servera med t ex klyftpotatis eller ris.