



Hel ugnstrostad kyckling med ramlök

Kock: **Monika Österheim** Tid: **150 min** Portioner: **4**

Underbar smakrik vårkyckling med ramlök och smör under skinnet.

Nu står ramlöken som små spön i skogens skuggiga backe. Bokstavligen. Det är ett hoppfullt vårtecken.

Jag hade en fin gårdskyckling på 1,3 kg som jag ville göra hel i ugnen. Jag älskar hela fåglar för jag får ofta ut 2-3 måltider till två och det är en utmaning att hitta på nya rätter med resterna.

Jag stod med fågeln och ett paket nyskördad gotländsk ramlök. Då kom jag ihåg en idé (Margit Richert) som jag läst en gång att helt enkelt blanda ramlök med smör och peta in det under skinnet på kycklingen. Det lät ju genialiskt i sin enkelhet och det var precis vad det var.

Ramlök har en doft som liknar vitlök med smaken är subtil och elegant. Perfekt lowcarb-kost om man väljer grönsaker till.





INGREDIENSER

1.5 kg hel kyckling
100 g smör, mjukt
50 g ramslök
1 tsk salt

GÖR SÅ HÄR

- 1** Sätt ugnen på 175C (något lägre för varmluft).
- 2** Ansa ramslöken genom att skära bort stjälkarna. Hacka bladen. Blanda bladen med det mjuka smöret och smaka av med salt.
- 3** Lossa fågelns skinn försiktigt så mycket det går utan att dra sönder det. Lossa via halsen och via rumpan. Peta nu in smöret under skinnet och fördela det hyfsat jämnt. Lägg lite inuti skrovet också. Bind ihop benen.
- 4** Lägg fågel på ett galler ovanpå en braspanna med bröstsidan ner. Smeta lite smör på fågelns ryggsida som nu är upp. Häll vatten i braspannan. In i ugnen ca 30 min tills den har fin färg.
- 5** Ta ut kycklingen, vänd den försiktigt så att bröstsidan kommer upp. Ös bröstet med den varma smörblandningen från braspannan. Fyll på vatten i braspannan om det behövs (blivande sky). Kör kycklingen ytterligare ca 35-45 minuter (beroende på storlek). Ös några gånger på vägen.
- 6** Låt den färdiga kycklingen vila en kvart. Under tiden, sila skyn från braspannan och häll i en kastrull. Låt stå några minuter så att fett kommer till ytan. Lyft försiktigt upp en del av fett med en sked. Späd den koncentrerade fonden med en skvätt vatten och ge det ett uppkok. Smaka av skyn med en tesked vinäger eller några droppar citron.
- 7** Servera kycklingen med tillbehör du gillar och slå den smakrika och salta skyn över. Det mesta passar till - potatis, ris, pasta, grönsaker, mos mm. Resterna passar i en sallad nästa dag.