Helstekt kylling med hvitløkssmør



Ingredienser

♥ 1 hel kylling (ca. 2 kg, se tips)

Inni kyllingen:
♥ 1 hel sitron
♥ 2 fedd hvitløk, knuste
♥ en liten bunt frisk timian

Hvitløkssmør:
♥ 100 g smør
♥ 3 fedd hvitløk, pressede
♥ 2 ss frisk timian
♥ 1 ts maldonsalt

I pannen sammen med kyllingen:
♥ 1 rødløk
♥ 2 stangselleri
♥ 2 gulrøtter
♥ 10 poteter, 2 små
♥ 2,5 dl vann
♥ 3 ss olivenolje
♥ 1 liten bunt frisk timian
♥ kvernet salt og pepper

Fremgangsmåte

Ta kyllingen ut av kjøleskapet en halvtime før du starter med å tilberede den, slik at den er romtemperert. Vask kyllingen godt under rennende, kaldt vann, og vær nøye

med å også vaske den godt inni. Tørk av kyllingen med kjøkkenpapir og legg den på en fjøl. Finn frem sitron, hvitløk og timian.

Skjær over sitronen på midten og stapp hver sitronhalvdel godt inn i kyllingen. Knus hvitløksfeddene lett med en kniv og legg også disse inn i kyllingen sammen med frisk timian.

Ha mykt, romtemperert smør i en skål sammen med pressede hvitløksfedd, frisk timian og maldonsalt. Rør sammen hvitløkssmøret med en skje. Bruk en skarp kniv til å forsiktig snitte opp en åpning under skinnet på kyllingen. Dra forsiktig i skinnet og lirk fingrene inn under skinnet slik at du får et hulrom under skinnet. Ha mesteparten av hvitløkssmør under skinnet på kyllingen og gni det litt utover med fingrene. Gni resten av hvitløkssmøret utenpå skinnet på kyllingen.

Bruk hyssing til å binde bena på kyllingen sammen. Legg kyllingen i en form som er stor nok til å romme kyllingen og grønnsakene (se tips). Rens grønnsakene og skjær dem i store biter, som du legger rundt kyllingen. Potetene jeg brukte her var ikke så store, så jeg kunne bruke dem hele. Hell vann i formen og drypp olivenolje over grønnsakene. Kvern salt og pepper over både grønnsakene og kyllingen.

Varm opp stekeovnen til 240°C. Sett kyllingen midt i ovnen og senk straks varmen på ovnen til 200°C. La kyllingen steke i ca. 1 time og 30 minutter (se tips). Åpne ovnen et par ganger i løpet av steketiden og øs litt av stekesjyen over kyllingen. Hvis du synes den har fått for lite stekeskorpe etter 1,5 time, kan du sette på grillelementet på ovnen i noen minutter.

Ta formen med den ferdigstekte kyllingen ut av ovnen. La den hvile i 15 - 20 minutter før du skjærer i den. Jeg liker å pakke kyllingen inn i aluminiumsfolie slik at den ikke tørker ut. Ta ut potetene og grønnsakene som du vil servere ved siden av kyllingen.

Sausen i pannen kan du sile og bruke til å lage **kyllingsaus** av (se eget innlegg med oppskrift på **Kyllingsaus med crème fraîche**).

Ved servering skjærer du kyllingen i passe store biter. Server kyllingen sammen med ovnsbakte poteter og grønnsaker, gjerne en god kyllingsaus (**Kyllingsaus med crème fraîche**) og eventuelt en tomatsalat (se **Tomatsalat med pesto og oliven**).

Tips

? Jeg har her brukt en nokså stor kylling på ca. 2 kg. Det gjør ikke noe om kyllingen er litt større eller mindre. Tilpass størrelsen på formen til størrelsen på kyllingen og mengden grønnsaker du vil servere til. Jeg brukte her en kylling på 2 kg og nokså små poteter, og da passet det fint å bruke en buffetgryte fra Le Creuset som form (stek kyllingen uten lokket på). Alternativt kan du bruke en vanlig langpanne.

? Bruk helst fersk, økologisk kylling av god kvalitet. Det føles bedre å spise, og kjennes på smaken! Hvis kyllingen du har er fryst, må du først la den tine sakte i kjøleskapet over natten slik at den er helt tint før du tilbereder den.

? Det pleier å gå fint å steke kyllingen uten å bruke termometer, og 1,5 time ved 200°C til en kylling som veier 2 kg pleier å være akkurat passe. Er kyllingen større, bør den nok også ha noe lengre tid i ovnen (jeg bruker 2 timer hvis kyllingen er på 2,5 kg).

? Hvis du vil følge med på dette, kan du stikke et termometer i kyllingen før du setter den inn i ovnen. Stikk den i så fall inn i kjøttet på kyllingen i den tykke delen ved låret, men pass på så termometeret ikke treffer på ben. Kyllingen anses å være passe stekt når temperaturen på kyllingen i ovnen når 69 - 70°C (temperaturen vil stige enda et par grader når kyllingen hviler etter steking). En annen måte å sjekke at kyllingen er ferdigstekt på, er å stikke en liten kniv i kyllingen rett ved lårfestet. Det skal da komme klar saft ut av kyllingen uten spor av blod.

? Det blir mye kyllingkjøtt igjen av en helstekt kylling. Rester av kyllingkjøtt kan gjerne fryses. Bruk kyllingkjøttet i alt fra pastaretter, kyllinggryter, supper, salater eller i wrap. Kyllingkjøttet kan blandes med tacokrydder og brukes i kyllingtaco eller fajitas.

? Jeg synes potetene blir veldig gode av å steke lenge i kyllingkraften. Grønnsakene i kraften synes jeg ofte kan bli litt for tørre, så jeg pleier å dampe eller ovnsbake grønnsaker i tillegg i en egen form de siste 45 minuttene av steketiden. Grønnsakene som steker sammen kyllingen gir imidlertid god smak på kraften som du bruker i **kyllingsausen**, så ikke dropp å ta dem med.

♥ Helstekt kylling med hvitløkssmør kan serveres med mye annet tilbehør, så det jeg har brukt her er kun et forslag. For eksempel kan du lage **hjemmelaget potetmos** og dampe grønnsaker som serveres ved siden av. Kokt ris eller pasta er også populært tilbehør. I stedet for å lage **Kyllingsaus med crème fraîce**, kan du for eksempel lage **Bretagnesaus**, som også passer veldig godt til kylling.

© 2004 - 2026: Det søte liv. Med alle rettigheter.

Source URL: https://www.detsoteliv.no/oppskrift/helstekt-kylling-med-hvitlokssmor