

Italiensk chili-rosmarin grillet kylling

1 hel Himmerland Kylling ca. 1,4 kg

Salt

1-2 tørrede chilier

1 rosmarin-kvist

3 fed hvidløg

1/2 økologisk citron

Olivenolie

Tilbehør: ristet brød eller ovnstegte rosmarinkartofler samt salat.



Klip rygbenet af kyllingen, læg den på skærebrættet og tryk den flad. Skær et par dybe rids på lårene både under- og overlår. Stik et par metalspyd igennem kyllingen så den forbliver flad og lår samt vinge holdes på plads. Gnid den med salt.

Hak chili, rosmarinnåle, hvidløg og citronskal og gnid kyllingen godt med blandingen. Dryp med citronsaft og olivenolie og steg den i ovnen liggende på en rist over en bradepande ved 180°C eller på grillen. Kyllingen er stegt, når kødsaften ved prik ved låret er klar. Servér med brød og salat.

TIP: Kan du lide din kylling ekstra stærk, kan du tilføje mere eller stærkere chili efter smag. Er du til en mere mild smag, kan du erstatte chili med 1 tsk røget og 1 tsk sød paprika samt rosmarin og timian. Så bliver smagen lidt mindre temperamentsfuld.

Energi pr. person: 2873 Kj/684 kcal.

Næringsindhold pr. 100 g: Protein: 9,6 g. Kulhydrat: 7,4 g. Fedt: 7,7 g.