



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 ångan, väldigt nyttigt då man inte använder något fett och näringsämnen stannar kvar i råvaran. Vill du inte ånga så tillaga kyckling och grönsaker som du brukar och laga den goda såsen.

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.