KYCKLING

Kryddiga drumsticks med rostade rotsaker

Kock: **Michael Hoffman** Tid: **45 min** Portioner: **4**

45

Detta är ett väldigt enkelt och lättlagat recept som passar utmärkt de där dagarna då man inte orkar eller hinner lägga så mycket tid på matlagningen. Man gör bara i ordning alla ingredienser i en ugnsform och sen sköter sig tillagningen själv i ugnen. Perfekt! Jag brukar behålla skalet på på rotfrukterna men du väljer såklart själv om du vill skala eller inte.

INGREDIENSER

8 st kycklingben (drumsticks)
olivolja
torkad timjan
spiskummin
paprikapulver
salt
8 st potatisar, halverade
6 st rödbetor, klyftade

4 st morötter, delade
1 burk gräddfil el. creme fraiche

GÖR SÅ HÄR

1. Sätt ugnen på 200 grader.

2. Lägg kycklingen i en ugnsform. Sprid ut rotsakerna runtomkring och ringla olivolja över alltsammans. Krydda kycklingen med spiskummin, paprikapulver, timjan och salt. Rotsakerna kan gott få lite timjan på sig också.

3. Sätt in formen i ugnen på 200 grader och låt stå inne tills kycklingen nått 72 grader intill benet, eller tills kycklingsaften är klar när du sticker i den, det tar ca. 30-40 minuter.

4. Ta ut formen ur ugnen och salta rotsakerna lätt. Servera alltsammans med gräddfil eller creme fraiche.