KYCKLING

Kycklingben all-in-one

Kock: **Monika Ahlberg** Tid: **60 min** Portioner: **4**

60

Det här är en superlättlagad delikatess. Det enda man behöver göra är att skala och klyva lite rotfrukter. Sedan är det bara att vänta!

INGREDIENSER

1 kg kycklingben
2 msk olivolja till pannan
1 sötpotatis
4-5 morötter, gärna i olika färger
1 zucchini (10-12 cm)
1 paprika
2 röda lökar
3 vitlöksklyftor
3-4 kvistar färsk timjan
flingsalt och nymalen svartpeppar
50 g smör
3 dl vitt eller rött vin, matlagningsvin eller vatten
1.5 msk kycklingfond eller 1 tärning hönsbuljong
TILL SERVERING OCH GARNERING

1 bit fetaost (150 g)
färsk timjan

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 250°. Lägg kycklingbenen i en långpanna med lite olivolja.
2. Skala och dela sötpotatis och morötter i bitar. Skär zucchinin och paprikan i bitar. Klyfta de röda lökarna. Skala vitlöksklyftorna men låt dem vara hela.
3. Lägg alla rotfrukter och grönsaker tillsammans med timjankvistarna och kycklingbenen i långpannan. Krydda med salt och peppar. Rör om. Klicka över smöret. Häll på vinet eller vattnet och fonden.
4. Sätt in i ugnen i ca 50 minuter. Vänd runt någon gång under tiden.
5. Smula över fetaosten, garnera med timjan och servera. Mums!