



KYCKLING

Gremolatakyckling

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

Lönneberga presenterade kycklingnyheterna inför årets grillsäsong 2023 och Gremolatakyckling är en av dem. Recept: Christin Kashou, vinnare Sveriges Mästerkock 2021.

Lönneberga höll presslunchen i Mosebacke Matstudio som är en av de mysigaste och charmigaste ställena i stan för matlagning och events.

Lönneberga utökar sitt sortiment av färdigkryddad kyckling i år till tio stycken. Tre säsongsfavoriter, kycklingspett från förra året, återkommer i kyldisken med smakerna Jalapeño & Vitlök, Chili & Ingefära samt Paprika & Örter.

Christin Kashou, vinnare av Sveriges mästerkock 2021, har skapat fem härliga kycklingrecept som vi fick smaka på presslunchen. Allting smakade fantastiskt gott.

Detta receptet är ett av de fem, här med kycklingbröst med klassiska italienska örter, vitlök och citron, serverad med potatis, gröna ärtor och grillad hjärtsallad.

Foto: pressbilder Lönneberga



Säsongsnyheterna Lönnebergas grillsortiment utökas med två färdigmarinerade bröstfiléer, lårfilé, innerfilé, vingetter & drumetter samt för första gången kycklingben. Precis som övrigt sortiment är de marinerade med färska örter och kryddor. Bröstfilé: Gremolata Dragon & Citron Innerfilé: Asiatisk BBQ med smak av ingefära, chili & honung. Lårfilé: Chipotle Kycklingben: Grillkrydda med paprika Örter och spiskummin
Alla kycklingprodukter är 100% svensk kyckling märkta med gula pippin från Svensk Fågel.



INGREDIENSER

650 g kycklingbröstfilé gremolata, lönneberga (2 förp)

Potatisen och gröna ärtorna

700 g delikatesspotatis

200 g frysta ärtor

2 msk olivolja

0.5 citron, saften

flingsalt

svartpeppar

Grillade hjärtsalladen

8 st små hjärtsallad

150 g smör

150 g hasselnötter, skalade

150 g parmesanost

1 ask smörgåskrasse



GÖR SÅ HÄR

1

Potatisen och gröna ärtorna 1. Koka potatisen i rikligt saltat vatten. 2. Häll i de frysta ärtorna och låt koka med den sista minuten. 3. Häll av vattnet. 4. Smaka av med citronsaften, olivoljan, flingsalt och svartpeppar.

2

Grillade hjärtsalladen 1. Tvätta och dela varje hjärtsallad två halvor. 2. Bryn smöret i en kastrull tills det börjar dofta nötigt. Låt det svalna. 3. Rosta hasselnötterna i en torr stekpanna. Låt dem svalna och hacka grovt. 4. Riv parmesanen. 5. Grilla hjärtsalladen samtidigt med kycklingen, först med snittytan nedåt och sedan andra andra sidan.

3

Kycklingen 1. Grilla bröstfiléerna på båda sidorna tills den har en fin yta. Låt den sedan gå klart på indirekt värme, det vill säga inte direkt ovanför kolen eller brännaren. Kycklingen är klar när den har en innetemperatur på 72 grader.

Ta kyckling från grillen vid 68 grader och låt den vila/eftersteka till 72 grader för saftigare kött.

4

Serveringen Servera kycklingen tillsammans med smaksatt potatis och gröna ärtor och grillad hjärtsallad. Strö de grovhackade och rostade hasselnötter över hjärtsalladen, ringla över brynt smör och toppa med smörgåskrasse och riven parmesan.