KYCKLING

Kycklingpuckar med saltsöt bacon

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

60

Kycklingpuckar på färs med örter och grönt, inlindade i saltsöt krispig bacon.

Har du ont om tid, skippa momentet med att fräsa löken. Blanda bara ihop allt. Jag fräser röran för att få mer smak och tycker löken blir godare. Smaksak.
Den extra äggulan tillsätter jag för att undvika ströbröd i färsen (lowcarb). Om du vill få stabilare färs, ersätt äggulan med ca 0,5 dl ströbröd och låt smeten svälla.
Jag hade spenat hemma så det åkte med i puckarna. Ser gott ut med grönt i. Skippa det helt eller ta andra gröna blad om de finns i kylen.
Såklart kan du använda färska örter istället för torkade men jag tycker att torkade duger bra till vardagsmaten och det är även en plånboksfråga. Om de torkade örterna får en sväng i stekpannan, brukar de vakna till liv en aning.
Receptet kan användas utan bacon. Kan även göras som en limpa men öka då tillagningstiden.
Om du äter lowcarb/lchf kan du använda ICAs aprikossylt med stevia. Avstår du allt sött, skippar du sylten. Naturligtvis hoppar du över penslingen före grill.
Tänk på extra bra hygien när du hanterar kyckling.

INGREDIENSER

500 g kycklingfärs
1 ägg
1 äggula
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 msk torkade blandade örter
0.5 msk buljongpulver el en skvätt fond av grönsak el kyckling
1 dl grädde
2.5 dl spenatblad (frivilligt)
1-2 tsk salt
2 tsk aprikossylt (frivilligt)
1.5 pkt (riktmärke) bacon
2 tsk honung el sirap (+ 1 tsk vatten) att pensla baconet före grill (frivilligt)

GÖR SÅ HÄR

1. Värm ugnen till 175 grader. Ta fram bacon. Knäck ägget och äggulan i en stor bunke, vispa upp och sätt åt sidan. Finhacka lök och vitlök (el riv/pressa vitlöken). Om du har spenat eller andra gröna blad i, grovhacka det.

2. Fräs den gula löken i lite fett på medelvärme tills den är mjuk och börjar få några gyllene kanter. Tillsätt vitlöken och fräs några minuter. Tillsätt de torkade örterna, blanda och fräs ytterligare någon minut. Pudra över buljongpulvret el häll i fond, blanda väl. Häll grädden i stekpannan över lökblandningen. Blanda och salta, ca 2 tsk. Vill du svagt söta blandningen tillsätter du aprikossylten och rör om. Den här blandningen ska smaksätta färsen. Smaka av den och korrigera. Låt svalna lite så att inte ägget tillagas i nästa moment.

3. Häll lökröran i den uppvispade äggblandningen, blanda. Tillsätt kycklingfärsen och blanda. Har du tid kan gärna färsen få sätta sig i kylen, kanske 15-30 minuter (inte så noga). Annars kör vidare med nästa moment.

4. Lägg bakplåtspapper eller smörj en plåt eller form. Klicka ut 5-6 lika stora puckar. Det gör ingenting om färsen rinner ut en aning, den hålles strax ihop med baconet. Linda bacon runt sidorna så här: Om du vill ha 1,5 baconskiva per puck ? tryck först dit den halva skivan och ta sedan den hela skivan, överlappa och linda runt. Tryck ihop och forma/håll ihop pucken samtidigt och låt lite av baconet gå upp lite på ovansidan av pucken (se bild). Vill du ha 2 skivor bacon per puck, börja linda en skiva så långt den räcker och sedan överlappa, trycka dit och forma/håll ihop pucken med den andra. När detta är klart ? TVÄTTA HÄNDERNA.

5. Sätt in plåten i ugnen ca 15 min. Om du vill pensla baconet, blanda lite honung el sirap med pyttelite vatten, ta ut plåten efter de 15 minuterna och pensla baconskivorna. Sätt in plåten igen och sätt ugnen på grill tills puckarna

får fin färg. Vakta ? tar bara minuter. Om du inte vill söta baconet, låt plåten stå kvar och sätt ugnen på grill tills baconet får färg. Vakta.

6 Servera till exempel med potatismos och grönsallad eller något annat gott du gillar.