

Plommonstek kyckling med grönsaksdinkel

Till 4 pers.

1 medelstor kyckling styckad i bitar eller ca 170 gr kycklingdelar per person

Till glaceringen

4 msk plommonmarmelad (alternativt aprikosmarmelad) utrört med 2 tsk äppelcidervinäger samt ca ½ msk färsk eller ½ tsk torkad timjan ev 1-2 msk vatten om blandningen blir för trög.

Om ni vill göra egen plommonglace

3 dl urkärnade syrliga plommon
2 msk äppelcidervinäger
½ dl honung
2 dl vatten
ca ½ msk färsk eller en nypa torkad timjan

Grönsaksdinkel

2 dl hela dinkelkorn
2 morötter
5 lökar gärna både gul, röd och charlotten
½ huvud savoykål
2 syrliga fasta äpplen ex gravenstein med fin färg
salt och svartpeppar ur kvarn
2 dl äppelmust eller drickfärdig äppeljuice
1 l. blandad rensad skogssvamp
Salt
Rapsolja till stekning

Arbetsgång

Blötlägg dinkelkornen över natten och slå därefter bort blötlägningsvattnen. Sätt ugnen på 180*. Skala löken och klyfta i varje lök i ca 6 bitar, låt klyftorna fortfarande sitta ihop i rotändan. Skala morötterna, dela på längden i fyra och därefter tvärs över till ca 5 cm stavar. Dela äpplet i klyftor med skalet kvar, kärna ur. Skär kålhuvudet i grova klyftor, låt bladen hänga ihop i rotändan. Lägg alla grönsaker samt frukten och de blötlagda dinkelkornen i en långpanna. Salta och peppra och slå på äppelmusten/juicen. Dela kycklingen i bitar, salta och peppra bitarna, pensla med plommonröran och placera bitarna ovanpå grönsaksblandningen. Stek i ugn ca 35-40 min. Grönsakerna skall bräserveras med äppelmust och saft från kycklingen, kycklingen skall få fin gyllenbrun färg och släppa ifrån sig klar vätska. Stek under tiden svampen i panna med rapsoljan, salta och peppra och blanda ner i grönsaksdinkeln vid serveringen. Blir det för trångt i ugnen kan man bräservera grönsakerna på spisen i stekgryta.

Till 20 pers.

ca 3,4 kg kyckling i delar

Plommonglace

5 dl plommonmarmelad (alt. aprikosmarmelad)
½ dl äppelcidervinäger
1 msk torkad timjan eller 2 msk färsk
späd med ca 2 msk vatten om blandningen blir för trög
eller
1,5 l urkärnade syrliga plommon
1 dl äppelcidervinäger
3 dl honung
1 l. Vatten
1 msk torkad timjan eller 2 msk färsk

Grönsaksdinkel

1 l. Hela dinkelkorn
ca 10 morötter
ca 20 lökar gärna flera olika sorter
3 normalstora huvuden savoykål
10 st syrliga fasta äpplen t.ex. Gravenstein
salt och svartpeppar ur kvarn
1 l äppelmust eller drickfärdig äppeljuice
ca 4 l. Rensad blandad skogssvamp
salt och peppar ur kvarn samt rapsolja till stekning

Till 100 pers.

ca 17 kg kyckling i bitar

Plommonglace

2.5 l plommonmarmelad (alt. aprikosmarmelad)
2 dl äppelcidervinäger
ca 5 msk torkad timjan eller 10 msk färsk
späd med vatten om blandningen blir för trög
eller
7.5 l urkärnade syrliga plommon
½ l äppelcidervinäger
1.5 l honung
1.5 l vatten
timjan efter smak

Grönsaksdinkel

5 l hela dinkelkorn
ca 50 st. normalstora morötter
ca 100 st. blandade lökar röd, gul, charlotten
ca 10 huvuden savoykål
ca 50 äpplen av fast syrlig sort, typ Gravenstein
5 l äppelmust
ca 15 l blandad rensad skogssvamp
salt och peppar ur kvarn
rapsolja till stekning

Kommentarer

Skogssvampen kan bytas ut mot odlad.
Skall rätten serveras till grupper med känslig mage rekommenderar vi att ni byter ut något av löken mot en ökad mängd morot.
Dinkeln kan kokas utan blötläggning vid sidan i kastrull men behöver då ca 50 min koktid. Salta vid koktidens slut annars blir dinkeln seg.