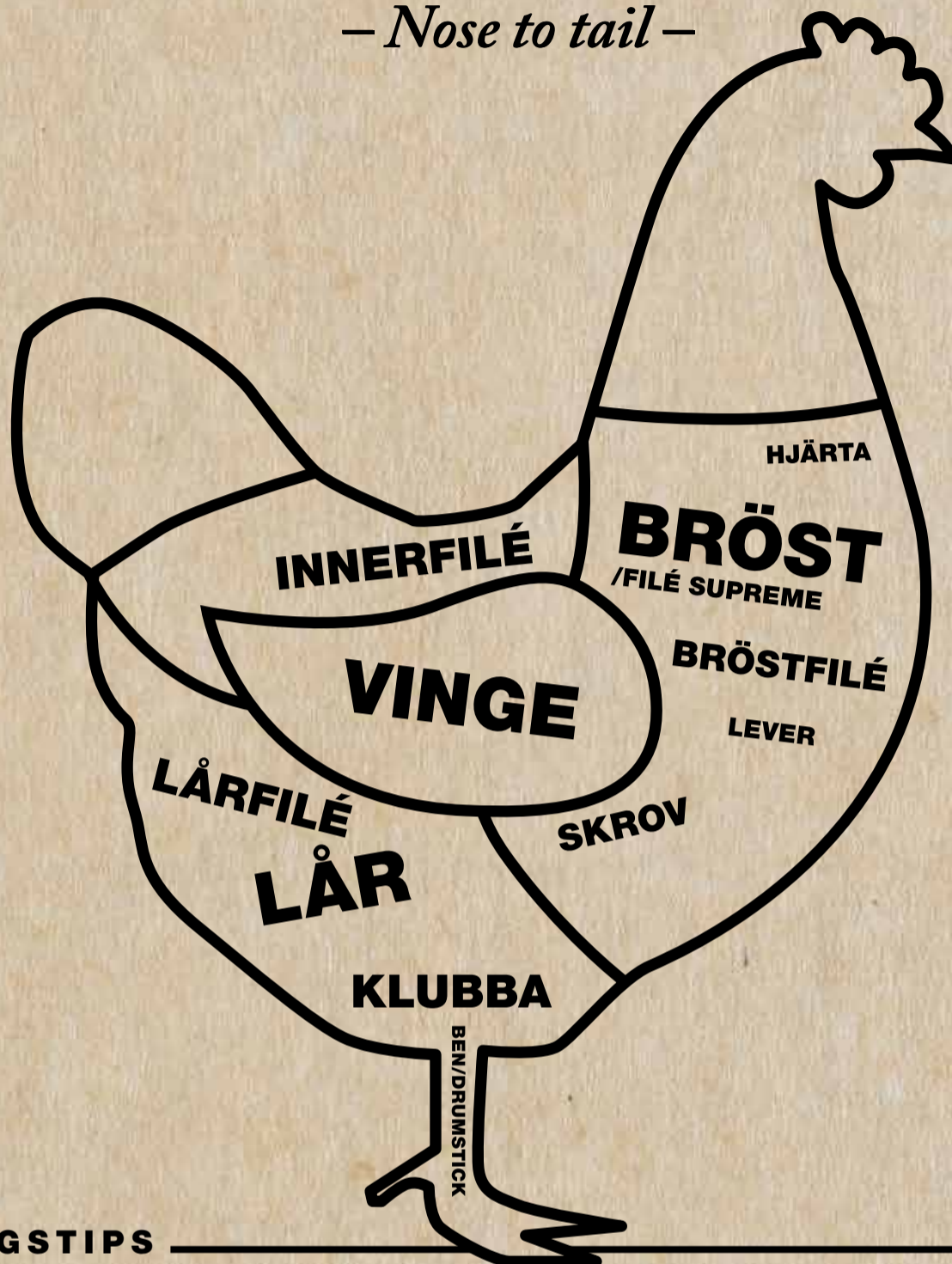


KYCKLING

– Nose to tail –



TILLAGNINGSTIPS

Kyckling består av många goda detaljer med olika smak och karaktär – allt från bröst, lårfilé och lever till vinge. Det ljusa, milda köttet har en låg fetthalt och hög proteinhalt. Det kan smaksättas och tillagas på massor av olika vis.

Kycklingbröstfilé

Bröstfilén är ett mildt, magert kött. Filéer med skinnen kvar har mer smak, blir saftigare och får en krispigare yta efter stekning. Filéer utan skinn är lämpliga att helsteka eller strimla till grytor, soppor och wokade rätter. Filéer som behandlats med en saltlösning kallas för marinerade eller mörade, saltlösningen som sprutats in i köttet gör att det blir mjukare och saftigare efter tillagning.

Kycklingbröst Supreme

Kycklingbröst med skinn och del av vingbenet kvar kallas för kycklingbröst eller kycklingfilé Supreme.

Kycklinginnerfilé (underfilé)

Innerfilén är mörk och mjäll och sitter på insidan av kycklingbröstfilén. Är utmärkt som del av ett grillspett eller att strimlas ner i en wok.

Kycklinglårfilé (med eller utan skinn och ben)

Lårfilén har ett något mörkare kött som blir saftigt och mörkt. Det är utmärkt att ugnstekas eller skära i mindre bitar och blanda i en gryta eller en wok.

Kycklinglår

Låret är en saftig, smakrik del från det övre lårbenet som passar bra att grilla och ugnstekas. Benet och skinnen ger smak till köttet.

Kycklingklubba (med eller utan del av ryggben)

Kycklingklubba är det undre och övre lårbenet. Klubban är utmärkt att grilla eller steka, skinnen och benet ger ett saftigt och smakrikt kött. Det finns klubbor med och utan del av ryggben. Klubba utan del av ryggben brukar kallas anatomiskt styckad.

Kycklingben/drumstick

Kycklingbenet, eller drumstick, är det undre lårbenet, det vill säga den nedersta, greppvänliga delen av kycklingklubban. Köttet är mörkt och saftigt. Kycklingben passar i grytor, till exempel i en klassisk coq au vin, eller att grilla eller ugnstekas.

Vinge (vinglår, mellandel eller midwing, spets)

Kycklingvinge kan med fördel knaperstekas i ugnen. Kycklingvingar som grillas blir knapriga och smakrika. Vingens mellandel innehåller lite mer kött. Marinera före grillning.

Kycklingfärs

Kycklingfärs har mild smak och låg fetthalt. Används istället för kalvfärs i till exempel Wallenbergare eller färsrätter med asiatisk kryddning.

Hjärta

Kycklinghjärta har en mild inälvssmak. Det är utmärkt i till exempel en mustig, gärna gräddig gryta eller pastasås med lök, timjan, champinjoner, hönsbuljong, grädd och vitlök.

Kyckinglever

Kyckinglever har en mild, fin leversmak och mjuk konsistens. Den är mager, järnrik och lätt att variera. Kyckinglever passar till exempel i en gräddig gryta eller att trä upp på grillspett och varva med paprika, lök och champinjoner. Stekt kyckinglever kan även blandas i en sallad eller mixas till en mousse eller pastej.

Kycklingskrov

Av skrovet kokar man en smakrik buljong till sås eller gryta. Skroven kan först rostas på bleck i ugnen med grönsaker, till exempel lök, morot och rotselleri. Lägg över allt i en gryta, slå på vatten och låt sjuda i ett par timmar.

Benfritt kycklingkött, till exempel bröstfilé, ska tillagas till en innetemperatur på 70 grader. För hel kyckling och delar med ben gäller 82 grader.

Läs mer på martinsservera.se