



Fyra olika rätter på en kyckling

Robert Lagus

Norsen, 12.11.2025

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Inledning.....	3
Stycka kyckling	3
General TSO`s kyckling	4-5
Kycklingkuber i röd olja.....	6
Ugnsbakad kyckling med citron & vitlök.....	7-8
Japansk-inspirerad kycklingsallad.....	9-10
Kycklingbuljong på skrov	11
Kokos-pannacotta med ananas & kokosflingor	12-13

Inledning

Det här recepthäftet fokuserar på att använda en hel kyckling på ett smart, smakrikt och hållbart sätt.

Genom att stycka kycklingen och ta vara på alla delar till olika rätter visar vi hur mycket variation som ryms i en enda råvara. Menyn, inspirerad av Erik Videgård och Rick Stein, tar oss med på en smakresa genom fyra länder – från Asiens hetta till Medelhavets friska aromer.

Stycka kyckling:

För att stycka en kyckling på ett säkert och effektivt sätt är det viktigt att använda en vass kniv – gärna en tunnbladig variant som inte är lika bred som en traditionell kockkniv och som har en viss flexibilitet. Arbeta med spetsen av kniven, cirka 2–3 cm in på bladet, för att få bättre kontroll och precision vid snitten.

1. Skär ett snitt bredvid låret
2. Lägg tummen på lårbenet och vinkla upp – Då syns höftkulan (det lilla kulbenet) som sitter i ledskålen.
3. Gör några snitt så nära lårbenet som möjligt för att frigöra köttet. Upprepa med det andra låret.
4. Räta ut vingen och skär av vingen vid leden. Gör likadant med den andra vingen.
5. Följ bröstbenet med kniven och skär med korta snitt längs med det för att lossa båda bröstfiléerna.
6. Spara skrovet till buljong eller fond.

General TSO`s kyckling

En klassiker från det kinesisk-amerikanska köket. Krispiga kycklingbitar i en sötsyrlig, lätt kryddig sås.

4 personer

- Kycklinglårfilé 400 g
- Färsk ingefära, skivad 20 g
- Torkad chilifrukt, klippta utan kärnor 6
- Rapsolja 3 msk
- Tomatpuré 1 msk
- Vatten 1 msk
- Sesamolja 1 tsk
- Salladslökar 3 (skiva den vita delen i 2 cm bitar och den gröna delen i tunna skivor)

Marinad

- Soja (ljus) 2 tsk
- Soja (mörk) 0,5 tsk
- Äggula 1
- Majsstärkelse 4 msk

Sås

- Majsstärkelse 0,5 tsk
- Strösocker 2 tsk
- Chingkiangvinäger 2 tsk
- Soja (mörk) 0,25 tsk
- Soja (ljus) 2 tsk
- Buljong 3 msk

1. Skär kycklingen i portionsbitar.
2. Blanda ihop marinaden utom majsstärkelse. Marinera kycklingen i 30 minuter.
3. Panera kycklingbitarna i majsstärkelse och fritera dem i rikligt med olja tills de är gyllene och krispiga på båda sidor.
4. Blanda såsingredienserna i en separat skål.
5. Fräs chili, ingefära och salladslökens vita delar i olja. När det börjar dofta aromatiskt, tillsätt tomatpurén samt vatten och blanda väl.
6. Tillsätt såsingredienserna, koka upp och lägg i kycklingen. Låt det hela bli varmt och avsluta med sesamolja och salladslökens gröna skivor. Servera gärna med jasminris.

Kycklingkuber i röd olja

En aromatisk rätt med chiliolja, vitlök och lätt sötma. Het men balanserad och full av umami.

4 personer

- Kycklingbröst 300 g (kokt och kallt skuret i 2 cm kuber)
- Socker 2 tsk
- Soja 3 msk (ljus, kinesisk eller japansk)
- Sesamolja 1 tsk (rostad)
- Chiliolja 3-5 msk (med sediment Chiew Chow Chili Oil)
- Salladslökar 4 (i 2 cm bitar)

1. Koka kycklingbrösten 10–12 minuter försiktigt i lättsaltat vatten tills de är precis genomkokta (72–74 °C). Häll bort vattnet och låt kycklingbrösten svalna helt och skär sedan i 2 cm stora kuber.
2. Rör ut sockret i sojan tills det löst sig.
3. Rör ner sesamoljan i sojan. Tillsätt 3 msk chiliolja, blanda och smaka av. Det är helt okej att stanna vid 3msk om man tycker att hettan är outhärdlig, tänk dock på att kycklingköttet kommer att mildra styrkan.
4. Blanda ner kycklingen i såsen, vänd ner salladslöken strax innan servering.
5. Smaka av och korriger sötma, styrka och sälta. En ton av sesam ska tydligt framträda med det saftiga kycklingköttet. Låt stå dra i minst 10 minuter. Servera gärna med jasminris.

Ugnsbakad kyckling med citron och vitlök

En rustik, doftande rätt med saftig kyckling, rostad vitlök och citron.

4 personer

- Kycklinglår med skinn och ben 4
- Kycklingvingar 4
- Olivolja 2 msk+smör 2 msk (för stekning)
- 2 msk olivolja (till marinaden)
- Saften från 1 citron
- Vitlöksklyftor (finhackade) 3
- Ett litet knippe färsk timjan (eller 1 tsk torkad)
- Zucchini (skurna i tjocka diagonala skivor) 2
- Fänkålshuvud (skuren i tunna skivor) 1
- Små potatisar (skrubbade och skurna i tjocka skivor) 6
- Salt och svartpeppar

1. Sätt ugnen på 220°C (200°C varmluft).
2. Förbered grönsakerna: Lägg zucchini, fänkål och potatis i en stor ugnsform eller på en bakplåt. Ringla över olivolja, salta och peppra lätt.
3. Stek kycklingen: Hetta upp olivolja och smör i en stor stekpanna. Stek kycklinglåren och vingarna med skinnsidan nedåt tills de får fin gyllenbrun färg. Vänd dem kort på andra sidan.

4. Lägg kycklingen ovanpå grönsakerna i ugnnsformen. Blanda marinaden: Rör ihop olivolja, citronsaft, vitlök och timjan. Häll blandningen över kycklingen och grönsakerna.
5. Krydda med lite extra salt och peppar.
6. Ugnsbaka i 30–35 minuter tills kycklingen är genomstekt och skinnet är krispigt. Grönsakerna ska vara mjuka och lätt rostade.

Japansk-inspirerad kycklingsallad med panko, sesamdressing & picklad gurka

En fräsch och krispig sallad med japanska smaker. Pankopannerad kyckling ger härlig textur som balanseras av syrlig picklad gurka och nötig sesamdressing.

4 personer

Kyckling:

- Kycklingbröstfilé 450 g
- Vetemjöl 1 dl
- Ägg, uppvispat 1
- Panko (japanskt ströbröd) 2 dl
- Salt och nymald svartpeppar
- Neutral olja till stekning

Sallad:

- Romansallad (grovt skuren) 1/2 huvud
- Gurka, tunt hyvlad (picklad, se nedan) 1/2
- Morötter (hyvlad i remsor) 2
- Liten rödlök (tunt skivad) 1
- Avokado (skivad) 1
- Färs koriander eller mynta

Picklad gurka:

- Gurka 1/2
- Risvinäger 2 msk
- Socker 1 msk
- Salt 1/2 tsk

Dressing:

- Rostade sesamfrön 2 msk
- Japansk soja 2 msk
- Risvinäger 1 msk
- Sesamolja 1 msk
- Majonnäs (valfritt, för krämighet) 1 msk
- Honung 1 tsk
- Riven ingefära 1 tsk

1. **Picklad gurka:** Blanda risvinäger, socker och salt. Rör om noggrant. Vänd ner tunt skivad gurka, låt stå i minst 15 min.
2. **Panera kycklingen:** Krydda filéerna med salt och peppar. Vänd först i mjöl, sedan ägg, sist panko.
3. Stek i rikligt med olja på medelvärme tills gyllene och genomstekt, ca 3–4 min per sida. Låt rinna av och svalna på papper.
4. Skär kycklingen i sneda skivor.
5. **Dressing:** Rör ihop alla ingredienser, smaka av med honung och soja.
6. **Gör salladen:** Lägg salladsblad, grönsaker och picklad gurka på fat. Toppa med kycklingen och ringla över dressing.
7. Strö rostade sesamfrön och koriander över vid servering.

Kycklingskrov på en kyckling

- Lök, grovhackad 1
- Morot, grovhackad 1
- Selleristjälk (eller en bit rotselleri) 1
- Lagerblad 1
- Svartpepparkorn 5–10
- Persilja (valfritt) 1–2 kvistar
- Kallt vatten 1 1/2 L

1. Dela eventuellt skrovet i mindre bitar så att det får plats i kastrullen. Om man önskar en djupare smak kan man rosta skrovet i ugnen 25 minuter vid 225 °C innan man kokar (för mörkare buljong).
2. Lägg skrovet och grönsakerna i en gryta. Häll på kallt vatten så det täcker.
3. Låt buljongen långsamt sjuda upp (inte stormkoka). Ta bort skummet som bildas på ytan med en slev eller hålslev.
4. Låt småputtra 1,5–2 timmar utan lock. Fyll på lite vatten om det behövs.
5. Sila genom en finmaskig sil. Pressa gärna ur vätskan ur grönsakerna med en sked.
6. Koka ev. ihop buljongen till mer koncentration.

Kokos-pannacotta med lime, rostad kokos & ananas

En len och krämig pannacotta med tropiska toner av lime, ananas och kokos.

4 personer

Pannacotta:

- Kokosmjölk (gärna fullfet, t.ex. 18–20 % fett) 4 dl
- Vispgrädde 1 dl
- Lime (zest + 2 msk saft) 1
- Strösocker (justera efter smak) ½ dl
- Vaniljsocker 1 tsk
- Gelatinblad 2

Topping:

- Kokosflingor (gärna osötade) 1 dl
- Krossad ananas (färsk eller från burk, avrunnen) 1 dl
- Ev. några myntblad till dekoration

1. Lägg gelatinbladen i kallt vatten i minst 5 minuter.
2. Häll kokosmjölk, grädde, socker, vanilj och finrivet limeskal i en kastrull. Värm försiktigt tills det precis börjar sjuda (ska inte koka kraftigt).
3. Ta av kastrullen från värmen. Rör ner urkramade gelatinbladen och rör om tills de löst sig. Tillsätt limejuicen sist - den bevarar syrligheten och fräschören.
4. Fördela smeten i 4 portionsglas. Låt svalna till rumstemperatur, täck sedan och ställ i kyl i minst 3 timmar (gärna över natten).

5. Rosta kokosflingorna i en torr stekpanna på medelvärme tills de blir gyllenbruna. Rör om ofta för de bränns lätt!
6. Precis före servering: lägg på en sked krossad ananas, strö över rostade kokosflingor och dekorera ev. med lite limezest eller mynta.