

Coq au vin, light



Foråret starter officielt den 1. marts, og det er da heller ikke vintermad, vi længes efter nu. Selv januars gode nytårsforsætter med urtedrik, eller hvad sundhedsguruerne ellers kalder den ensilage, som "nytårskuren" indebærer, er et overstået kapitel.

Coq au vin er en klassisk, men også noget tung ret. Her er en lidt lettere variation, som passer til foråret.

Der skal bruges en kylling der smager af noget. Her nytter det ikke med en omsorgssviget papkylling. Køb en kvalitetskylling. Her på Nordfyn er det oplagt med en kylling fra Allégården, men en økologisk kylling, en Bornholmerhane eller en kylling fra en anden producent, der går op i at levere kvalitet, er selvfølgelig også i orden.

Det er så let at falde for de billige tilbud på kylling, men finder man f.eks. 1,2 kg. *naturelmarineret* kyllingebryst til 90 kr., så er kun de 800 gram kylling, og de resterende 400 gram er vand. Man betaler altså 60 kr. for 800 gram kylling, og 30 kr. for 4 dl. vand. Det er 75 kr. pr. liter vand!!! Der er kun én måde at komme elendige produkter til livs. Lad være med at købe dem.

Kylling i vin

1 kylling, 1½-2 kg.

Tør hvidvin med solid smag, f. eks. Chardonnay.

2 gulerødder (100-150g.)

1 persillerod (100-150 g.)

2 stilke blegselleri (ca. 100 g.)

Ca. 100 g perleløg eller skalotteløg

2 fed hvidløg

250 – 500 g champignon eller blandede svampe.

Timian

Persille, gerne bredbladet

Salt og peber

Kyllingen parteres i ensartede stykker, således de skal have nogenlunde samme tilberedningstid. Urterne gøres i stand og skæres i stykker (f.eks. stænger). Svampene renses.

Kyllingestykkerne brunes grundigt og stilles til side.

Gulerødder, persillerod, løg og hvidløg koges klare i lidt smør i en sauterpande, sammen med timian.

Herefter tilsættes ½-1 flaske hvidvin. Når alkoholen er dampet af, kan man med fordel lige smage til med salt/peber.

Så lægges kyllingestykkerne i og det simrer under låg til kyllingen er færdig (15-20 minutter, men måske mere, hvis kyllingestykkerne er store).

I mellemtiden ristes svampene i smør på en pande.

Kyllingestykkerne arrangeres (gerne i en lidt dyb tallerken) med urterne og saucen/suppen. Pyntes med svampene og drysses med hakket persille. Hertil gives godt brød.

Køkkenskriveren