

Supersprød Kyllingesandwich og Nuggets

Mange børnefamilier har ofte bedre held med at give de små børn kylling fremfor oksekød, men desværre er mange frosne færdigvarer af ringe kvalitet og med tvivlsomt indhold. Frosne panerede kyletter, panerede kyllingeburgerbøffer og kyllingenuggets er ofte ret kedelige, og deres panering ryger let af ved pandestegning. Så hvorfor ikke se, om man kan lave dem selv i ovnen, med egne favoritkrydderier og en pikant sauce samt med et crunch i overfladen uden at friturestege dem som hos burger- og grillbarerne? Det vil også være et noget sundere alternativ til friturestegt kylling.

INGREDIENSER (per sandwich):

- 4 spiseske coleslawdressing
- 2 spiseske BBQ-sauce
- $\frac{3}{4}$ spiseske amerikansk sennep
- 50 g cornflakes
- 2 teske stærk paprika
- 2 teske løgpulver eller løgggranulat
- 1 teske hvidløgpulver
- $\frac{1}{4}$ teske cayennepeber
- 1 kyllingebryst
- 1-2 æg
- 1 sandwich eller burgerboller, gerne med fuldkorn
- Mayonnaise
- Salat
- 3 skiver agurk i tynde skiver
- Evt. skiver af smelteost

UDFORDRINGER OG TRICKS

Normalt vil man tilberede kylling i friture med enten en panering eller en dej – vi bruger typisk mel, æg og rasp til mange af vores kendte danske retter, mens dej (*batter*) ofte bruges i USA til stegt kylling. Faktisk så meget, at man snakker om "*chicken fried*", med reference til stegemetoden, f.eks. en *chicken fried steak*.

Det svære ved at lave kylling i oven er at opnå en sprød skorpe i den korte tid, det tager at gennembage kyllingestykkerne. Vi kan derfor med fordel tilføje en eller anden form for for-stegt sprødhed. Majs et godt valg fremfor brødkrummer, så vi anvender knuste cornflakes, så paneringen ikke skal have så lang tid i ovnen for at blive gylden.

Salt: coleslawdressing, barbecuesauce

Sødt: kyllingekød, mayonnaise, paprika, coleslawdressing, barbecuesauce

Surt: coleslawdressing, barbecuesauce

Bittert: cayennepeber, paprika, sennep

Umami: kyllingekød, løgpulver, hvidløgpulver, barbecuesauce

Fedt: coleslawdressing, barbecuesauce, mayonnaise

Kokumi: løgpulver, hvidløgpulver

TILBEREDNING

Først skal vi have klargjort vores kyllingedressing. En meget simpel og nem dressing, som i stil med den fra den kendte amerikanske kyllingesandwich-kæde Chick-fil-A¹. Alternativt kan man lave en sauce som er i stil med den fra den kendte amerikanske kyllingesandwich-kæde Raising Cane's².

¹ <https://www.chick-fil-a.com/>

² <https://www.raisingcanes.com/home/>

Chick-fil-A®-stil Sauce

INGREDIENER

- 8 spiseske coleslaw dressing
- 2 spiseske barbecue sauce
- 1 spiseske amerikansk gul sennep

Raising Cane's®-stil Sauce

INGREDIENSER

- 12 spiseske mayonnaise
- 3 spiseske ketchup
- 5 teske Worcestershire sauce
- ½-1 teske hot sauce
- 1 teske hvidløgspulver
- 1 teske sort peber
- 1 teske citronsaft
- ½ teske sellerisalt

Bland coleslawdressing, barbecuesauce og amerikansk sennep sammen. Mængderne i ingredienslisten giver ca. 2 dl kyllingedressing, men du kan altid selv justere i forhold til, hvor dominerende barbecuesaucen er. Evt. kan lidt mayonnaise tilføjes for at modsvare både coleslawdressing og barbecuesauce, hvis de er for skarpe i smagen.



Vi skal nu have vores panering gjort klar. Put cornflakes i en pose og knus det rimelig godt. Der må gerne være nogle få større stykker imellem, men det meste skal være knust til små stykker.



Bagefter tilføjes krydderierne, så der kommer lidt smag til blandingen. Paprika, løg, hvidløg og cayennepeber er blot en god start – tilpas selv med egne ideer, eller anvend en krydderiblanding du foretrækker. Rør godt rundt, og rør igen rundt lige før brug, så krydderierne ikke ligger i bunden.



Nu skal vi have lavet fileter eller steaks ud af kyllingebrystet. Dette gøres egentlig ret nemt ved at lægge kyllingebrystet fladt på et skærebræt, og så holde det fast mod skærebrættet med en flad hånd, hvor fingrene bøjes opad for at beskytte dem mod kniven. Så kan man rimelig nemt skære 3 vandrette skiver parallelt med skærebrættets overflade. Som ses blev min ene filet markant tykkere end de 2 andre. Det betyder ikke så meget, da tilberedningstiden for hver filet nu er meget tættere på hinanden.



Nu skal vi lige have 1-2 æg pisket let sammen med en gaffel, og så er vi klar til at panere kyllingefileterne. Jeg opsætter det som et samleband, og ovnen sættes til 200° varmluft.



Kyllingefileterne vendes i ægge-blandingen og derefter forsigtigt i paneringen, så overfladen er godt paneret. Man kan evt. sprøjte en smule olie over dem for ekstra crunch.



Kyllingefilerne bages i 8-9 minutter på hver side midt i ovnen. Mens de bages, kan vi klargøre nogle salatblade og skære nogle skiver agurk. Du kan naturligvis erstatte med andet fyld, men frisk grønt går fint sammen med paneret kylling, der ikke kræver så meget syre til at modsvare fedt, som vi evt. vil gøre med syltede agurker i en burger med bøf og ost.



Når der mangler ca. 5 minutter, så ristes burgerbollerne på indersiden, så vi, opnår en solid inderside til at fastholde fyldet i en sandwich, men en lun, luftig og blød yderside at holde fast om og bide i fremfor en tør "krydderbolle". Man kan også tilføje en skive smelteost på kyllingefileterne, hvis man synes.

Når kyllingefileterne er klar, kan vi samle vores knasende sprøde kyllingesandwich!



Først mayonnaise på bunden og vores kyllingedressing på overbollen. Derefter salat på bunden og agurk på toppen inden den sprøde kyllingefilet lægges i midten, og kyllingesandwichen kan samles.



Hvis man i stedet vil lave nuggets med enten fars af hakket kylling eller stykker af kyllingebryst, kan man også nemt gøre dette med samme metode, men tilberedningstiden i ovnen vil typisk blot være ca. 7-8 minutter per side. De kan spises som snacks, eller man kan lave noget tilbehør til, f.eks. en god salat eller fritter...





Fotografi 30: Supersprød kyllingesandwich helt uden friture!