

## Houman's Krudt Kylling

**Oprindelse: En af mine mange selvkomponerede opskrifter.**

**Optaget i Aller Medias restaurant medio 2010 med udmærkelse.**

1 hel fersk kylling på 1.200 til 1.600 gram, som parteres i 8 stykker.

800 gram kartofler

200 gram røget bacon i tern. Kan evt. erstattes med kalkunbacon.

10 røde chilier

4 mellemstore løg

2 hele hvidløg

100 gram ingefær

1 rød, 1 gul og 1 grøn peberfrugt

1 bundt forårsløg

2 stængler bladselleri

2 stængler fennikel

Alt skrælles/rengøres og skæres i tern/skiver.

5 spiseskeer olivenolie

Salt og peber

2 spiseskeer mild paprika

1 spiseske Tandoori Masala. (Indisk blandingskrydderi, som kan købes i de fleste specialbutikker)

Kartofler m.v. blandes i en skål med olie og krydderier og lægges i et ovnfast fad.

Kyllingestykkerne lægges i skålen hvor grøntsagerne har været blandet, så de får resten af krydderierne, og der presses saften af ½ citron i, og der tilføjes evt. ekstra krydderier.

Kyllingestykkerne placeres oven på grøntsagerne.

Fadet placeres i en forvarmet ovn ved 200 grader (varmluft 180 grader) i ca. 1 time og 15 minutter.

Når man sætter fadet i ovnen, er der ikke mere at gøre i køkkenet, så der kan ryddes op.

Serveres fra fadet, og spises som det er, evt. med flute.

Retten er kalorielet, og giver god varme i kroppen, og en del luft i maven. Hvis man har mod på det, kan man evt. erstatte de røde chilier med habanero, men det er nok kun for professionelle.

Når man spiser stærkt krydret mad, føles det i kroppen, som om den bliver tilført smerte, og den producerer endorfiner, som er kroppens naturlige morfinpræparat.

Dette betyder, at man måske får svært ved at sove, og ligger og roterer rundt det meste af natten. Det betyder også, at ens stofskifte kører på højtryk, og man omsætter fødestofferne på rekordtid. Hvis man har fået rigeligt med vin til maden, er den "forbrændt" på mere end den dobbelte tid, men man kan også opleve, at svede voldsomt om natten.

Ovenstående er konfereret med en læge jeg kender, og hun siger, at jeg har ret i alle mine observationer, og det er ikke skadeligt, selvom man føler man bliver "høj" af stærke krydderier.

Opskriften rækker rigeligt til 4 personer eller 2 personer i 2 dage, men man kan ofte ved 2 personer, få behov for at få noget andet på tallerkenen den næste dag, og gemme resten til senere.

PS: Alt indhold kan varieres efter temperament, men retten skal helst "bide" lidt på tungen.

Velbekomme

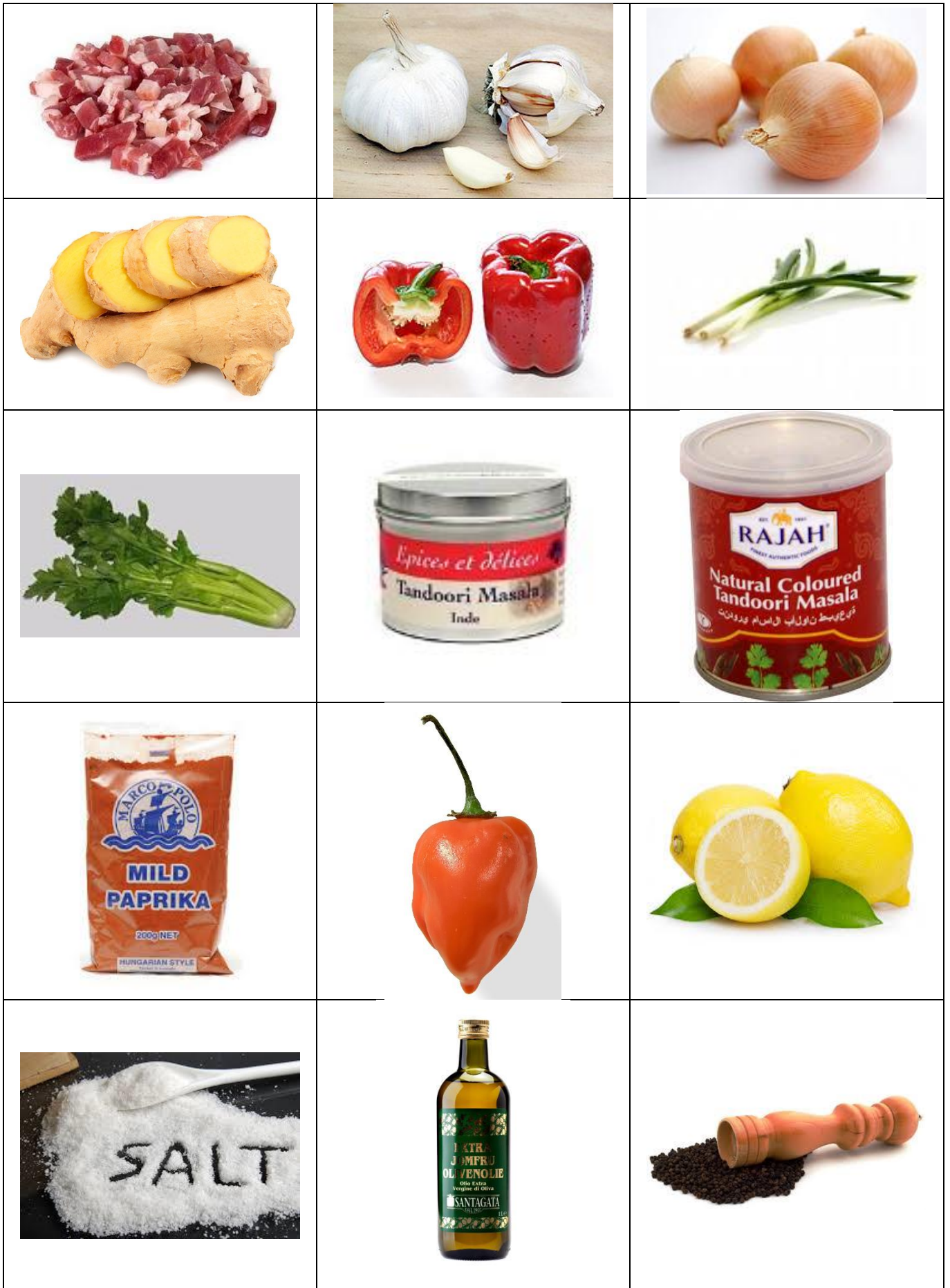
Mogens Houman

**Habanero (*Capsicum chinense*)** er en (chili) frugt af udseende som en lille (ca. 6\*3 cm) peberfrugt med farven grøn, orange til rødlig alt efter modning. Serveres ofte med sovs Den stammer oprindeligt fra Yucatán-halvøen i Mexico. Den benyttes som krydderi i madlavning, men skal benyttes med stor forsigtighed, da den er meget stærk.

Styrken måles i Scoville og spænder fra 100.000 til 300.000 på Scoville-skalaen. Til sammenligning er jalapeños og almindelig tabasco-sovs fra 2500 til 5000 Scoville, cayennepeber fra 30.000 til 50.000 Scoville. Man skal undgå at habanero får kontakt med hud og især øjne.

**Husk disse ting:**





Velbekomme og sov godt, hvis du kan.