

Ett gott och hälsosamt liv för alla

**Reko**<sup>®</sup>

Svensk ekologisk kyckling

# Titti Qvarnströms kycklingben

Sätt på ugnen på 180 grader. Hacka gråbo och palsternacksblad fint, blanda väl med övriga ingredienser och marinera kycklingbenen någon timme. Fördela på en ugnsfast form och baka i cirka 45 minuter.

Servera direkt vid bordet med klyftpotatis och rapsmajonäs, gärna senapskryddig.

*(4 personer)*

- *1 kg kycklingben*
- *½ dl honung*
- *½ dl inlagda fläderbär*
- *1 msk havssalt*
- *1 knippe gråbo*  
*(aromatisk ört i malörtsläktet, 1-2 meter hög, allmän, förekommer rikligt på byggplatser, vägrenar och liknande)*
- *1 knippe palsternacksblad*  
*(vild palsternacka, intensiv, aromatisk tvåårig ört med pålrot, vanlig vid vägkanter och ruderatmarker)*
- *Timjan*
- *Dragon*
- *Lite nymalen peppar*