

Binarbekyung manok na may coleslaw

Humigit kumulang na 3 kilong
manok na butuhan,
halimbawa mga hita

Pambabad ng barbekyu

5 dl ketsup na kamatis
350 g purong kinatas na kamatis
175 g pulang asukal
7 tinadtad na ulo ng bawang
10 kutsarang pampalasang
rekado (spices) ng barbekyu
Asin at paminta

Hinurnong mga halamang ugat

10 tungkos ng parsley o parsnip
1 kg Jerusalem artichokes
4 kutsarang mantika
Asin at paminta

Coleslaw

5 dl A-38, low-fat creme fraiche,
fromage frais or sour cream
75 g mayonesa
0.4 dl white wine vinegar o
ibang di matapang na suka
(pero hindi ordinaryong
pang-atsarang suka)
1 kutsarang Dijon mustard
10 karots
1 puting repolyo, tinatayang 1 kg



Mungkahing paraan ng paghahain

Ihain ang putahe na ito na may Wholemeal bread.
Ang coleslaw ay mainam na kasama ng ibang
piniritong pagkain, tulad ng bola-bolang isda.

Panghaliling mga sangkap

Para sa hinurnong mga halamang ugat, isipin din ang
pagdaragdag o ang paggamit ng celeriac o mga patatas.

Tanggalan ng balat ang mga piraso ng manok. Paghaluin ang lahat ng mga sangkap para sa pambabad at isama ang manok.

Linisin, hiwain ng pakuwadrado at i-toss ang mga halamang ugat sa mantika, asin at paminta. Ilagay sa isang "oven-proof" na bandehadong panghurno na sinapinan ng baking paper. Ipatong ang manok sa ibabaw ng mga halamang ugat at lutuin sa gitna ng hurnong lutuan sa temperaturang 180°C ng 50-60 minuto.

Ihalo ang A-38 kasama ng ibang mga sangkap para maging salsang pampalasa sa ensalada "dressing". Gayatin ang mga karots ng magaspang at tadtarin ng pino ang repolyo. Haluing mabuti at ilagay sa refrigerator ng tinatayang mga 5 oras bago ihain.

