

【秘製烤雞伴香草烤雜菜】



材料：

冰鮮雞 1隻(約2斤重)
南瓜 適量
洋蔥 適量
磨菇 適量
玉米筍 適量
新鮮迷迭香 1支 (或以乾香草代替)
海鹽 適量
黑胡椒 適量
橄欖油 適量

醃料：

海鹽 1-2茶匙
檸檬皮茸 1個
新鮮迷迭香 2支 (或以乾香草代替)
新鮮百里香 數支 (或以乾香草代替)
鮮磨黑胡椒 2茶匙
紅椒粉(Paprika) 1茶匙
指天椒碎 1/2茶匙 (可隨個人喜好增減)
薄切意大利煙肉(Pancetta) 數片
大蒜 2粒
橄欖油 適量

做法：

1. 清除雞腔內所有內臟和脂肪。剪去頭，腳和頸；洗淨及抹乾雞隻內外。
2. 將南瓜切塊，洋蔥切角，備用。
3. 將醃料中的新鮮迷迭香，薄切意大利煙肉及大蒜切碎；並連同其他醃料一同拌勻至膏狀。



4. 用手指輕輕把雞皮與肉分離，小心不要把皮撕破。把醃料均勻塗抹在雞腔、雞皮和塞入皮肉之間的空隙。用保鮮紙將雞包好，室溫醃30分鐘或放入雪櫃醃過夜。



5. 先將水波爐焗盤放入下層，切記儲水匣要加水，按水波爐「過熱水蒸氣」預熱模式，調校至200°C，40分鐘。
6. 將切好的蔬菜放在烤盤上，輕拋裹上橄欖油、海鹽和黑胡椒，撒上迷迭香。將已醃味的雞隻從雞胸剪開，攤平擺放在烤盤上，雞皮朝上。



7. 放入水波爐下層，進行烤焗。烤焗至25分鐘，打開爐門檢查雞隻烤焗情況，把焗盤取出，順時針轉180°C，再放入水波爐繼續烤焗。進食時，可配上蔬菜沙律或焗蔬菜。