

KJÚKLINGAUPPSKRIFTIR FRÁ HOLTAKJÚKLINGI



**KÍNVERSKIR KJÚKLINGALEGGIR MEÐ
OSTRUSÓSU, CHILLI OG ENGIFER**



**ÍTALSKT KJÚKLINGASALAT MEÐ
KLETTAKÁLSPESTÓ**



**TÆLENSK KJÚKLINGASÚPA MEÐ
KÓKOSI, SÍTRÓNUGRASI OG ENGIFER**



**ÍNDVERSK KJÚKLINGALÆRI MEÐ
TIKKA MASALA OG JÓGURTSÓSU**



**JAPANSKUR KJÚKLINGALUNDUR
SATAY Á SPJÓTI MEÐ KLETTAKÁLI**



MEXÍKÓSKT KJÚKLINGA TACO



**MAROKKÓSKAR KÚMÍN OG
CHILLILEGNAR KJÚKLINGA-
BRINGUR MEÐ COUS COUS SALATI**



**FRANSKAR OFNÞAKÐAR
KJÚKLINGABRINGUR MEÐ
GRÓFKORNA SINNEPI OG RÓSMARÍN**



**FRANSKUR HEILSTEIKTUR
KJÚKLINGUR MEÐ RÓSMARÍN,
HVÍTLAUK OG SÍTRÓNUM**



www.holta.is





KÍNVERSKIR KJÚKLINGALEGGIR MEÐ OSTRUSÓSU, CHILLI OG ENGIFER

HRÁEFNI:

600 gr kjúklingaleggir
2 dl ostrusósa
2 pressaðir hvítlauksgeirar
1/2-1 chilli, frælaust og smátt saxað
1 msk hunang

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Setjið allt nema kjúklingaleggina í skál og blandið vel saman. Takið helminginn af sósunni frá og geymið. Setjið þá kjúklingaleggina í skálina og blandið þeim vel saman við sósuna. Geymið leggina í ísskáp í minnst 1 klst. Raðið leggjunum í eldfast mót og bakið í 180°C heitum ofni í 30-35 mín.

Berið fram með restinni af sósunni og t.d. steiktu jólasalati og hrísgrjónum.



AMERÍSKIR KJÚKLINGAVÆNGIR MEÐ CHILLI, BBQSÓSU OG SESAMI

HRÁEFNI:

600 gr kjúklingavængir
2 dl bbqsósa
2 dl chillisósa
1 dl sesam

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Blandið bbqsósunni og chillisósunni saman í skál. Takið helminginn af sósunni frá og geymið. Veltið vængjunum upp úr bbqsósunni og setjið í eldfast mót. Stráið sesaminu yfir vængina og bakið í 180°C heitum ofni í 30-35 mín.

Berið vængina fram með restinni af sósunni og góðu salati.



ÍTALSKT KJÚKLINGASALAT MEÐ KLETTAKÁLSPESTÓ

HRÁEFNI:

3 msk olía
400 gr steiktar kjúklingalundir, bringur eða úrbeinuð
læri, skorið í bita
Salt og nýmalaður pipar
2 pokar blandað salat
12 ólífur
12 hvítlauksgeirar, oliulegnir úr krukku
2 msk furuhnetur
1 paprika, skorin í bita
1 rauðlaukur, skorinn í bita
10 dvergtómatar, skornir í báta

Öllu blandað vel saman og sett í skál.

KLETTAKÁLSPESTÓ

1 poki klettakál
4-5 hvítlauksgeirar
2 msk furuhnetur
2 msk parmesanostur
1 msk ljóst edik
1 msk sítrónusafi
2 dl ólífuolía
1 msk sykur
Salt og pipar

Allt sett í matvinnsluvél og maukað vel og síðan hellt
yfir kjúklingasalatið.



INDVERSK KJÚKLINGALÆRI MEÐ TIKKA MASALA OG JÓGÚRTSÓSU

HRÁEFNI:

6-800 gr kjúklingalæri
3 msk Tikka masala sósa
1-2 msk kókos
1-2 msk kasjúhnetur

Sósa:

1 dós jógúrt án ávaxta
2-3 msk Tikka masala sósa
Setjið í skál og blandið vel saman

MATREIDSLUAÐFERÐ:

Veltið kjúklingalærunum upp úr Tikka masala sósu og
bakið í 180°C heitum ofni í 40 mín. Hellið þá
jógúrtsósunni yfir lærin og stráið kókos og hnetum yfir.
Bakið í 5 mín. til viðbótar og berið fram með hrísgrjónum
og salati.



JAPANSKAR KJÚKLINGALUNDIR SATAY Á SPJÓTI MEÐ KLETTAKÁLI

HRÁEFNI:

600 gr kjúklingalundir
4 msk sítrónusafi
4 pressaðir hvítlauksgeirar
2 dl Sataysósa

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Setjið kjúklingalundirnar í skál ásamt sítrónusafa og hvítlauk og geymið í kæli í 1 klst. Blandið þá sataysósunni vel saman við lundirnar og þræðið upp á grillpinna. Bakið í 190°C heitum ofni í 10 mín. eða steikið á grillpönnu í 3-5 mín. á hvorri hlið.

Berið fram með klettakáli og hrísgrjónum.



MEXÍKÓSKT KJÚKLINGA TACO

HRÁEFNI:

2 msk olía
400 gr úrbeinuð kjúklingalæri
1-2 tsk Mexico kryddblanda
1 paprika, skorin í strimla
1 rauðlaukur í sneiðum
1/2 poki blandað salat
1 dl salsasósa
1 dl guacamole
1 dl sýrður rjómi
1 pakki taco skálar
1/2 búnt ferskt koriander

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Skerið lærin í strimla og kryddið með Mexico kryddblöndunni. Steikið á milliheitri pönnu í 5-7 mín. Setjið salat, papriku, lauk og kjúklingastrimla í taco skálarnar og berið fram með salsasósunni, guacamole og sýrðum rjóma og skreytið með kóriander.



MAROKKÓSKAR KÚMÍN OG CHILLILEGNAR KJÚKLINGABRINGUR MEÐ COUS COUS SALATI

HRÁEFNI:

600 gr kjúklingabringur
2 tsf kúmín
1 tsf chilliduft
2 pressaðir hvítlauksgeirar
1 dl olía

Blandið öllu vel saman í skál og geymið í kæli í 1 klst.

COUS COUS SALAT

4 bollar soðið cous cous
1 tómatur, smátt saxaður
1 laukur, smátt saxaður
1 hvítlauksgeiri, pressaður
1 dl steinselja, smáttsoxuð
1 dl minta, smáttsoxuð
3 msk sítrónusafi

Öllu blandað vel saman.

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Brúnið kjúklingabringurnar á pönnu eða grillpönnu í 1-2 mín. á hvorri hlið eða þangað til þær verða fallega brúnar. Setjið kjúklingabringurnar síðan í 180°C heitan ofn í 15-20 mín.

Berið fram með cous cous salatinu.



FRANSKAR OFNBAKAÐAR KJÚKLINGABRINGUR MEÐ GRÓFKORNA SINNEPI OG RÓSMARÍN

HRÁEFNI:

600 gr kjúklingabringur
Salt og nýmalaður pipar

Sinnepshjúpur:

4 msk grófkorna sinnep
1 msk ferskar rósmarínnálar, smátt saxaðar
2 hvítlauksgeirar, pressaðir
1/2 msk rifinn sítrónubörkur, ysta lagið
Blandið öllu vel saman í skál

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Kryddið bringurnar með salti og pipar og setjið í eldfast mót. Penslið bringurnar með sinnepsblöndunni og bakið í 190°C heitum ofni í 20 mín.

Berið fram með t.d. blönduðu grænmeti og steiktum sætum kartöflum.



FRANSKUR HEILSTEIKTUR KJÚKLINGUR MEÐ RÓSMARÍN, HVÍTLAUK OG SÍTRÓNUM

HRÁEFNI:

Heill kjúklingur
2 msk olía
Salt og nýmalaður pipar
1 msk rósmarínnálar, smátt saxaðar
1/2 msk rifinn sítrónubörkur, ysta lagið
3 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
1-2 laukar, skornir í báta
1 sítróna, skorið í báta

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Penslið fuglinn með olíu og kryddið með salti, pipar, rósmarín, sítrónuberki og hvítlauk. Setjið þá laukinn og sítrónuna innan í fuglinn og bakið í 180°C heitum ofni í 60-70 mín.

Berið fram með t.d. salati, blönduðu grænmeti og kartöflubátum.



TÆLENSK KJÚKLINGASÚPA MEÐ KÓKOS, SÍTRÓNUGRASI OG ENGIFER

HRÁEFNI:

500 gr úrbeinuð kjúklingalæri, skorið í bita
400 gr blandað grænmeti skorið í bita, t.d. paprika, laukur, dvergmaís, vorlaukur og baunir
1 msk engifer, smátt saxað
1/4 chilli, smátt saxað
2 hvítlauksgeirar, pressaðir
2 sítrónugrös, skorið endilangt
800 ml (2 dósir) kókosmjólk
2,5 dl vatn
1 msk kjúklingakraftur
Salt og pipar

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Setjið allt í pott, hleypið suðunni upp og látið sjóða við vægan hita í 10-12 mín.

Berið fram með góðu brauði.

Frekari upplýsingar um
vöruúrval Reykjagarðs og
uppskriftir er að finna á
heimasíðu fyrirtækisins
www.holta.is

