

KJÚKLINGAUPPSKRIFTIR FRÁ HOLTAKJÚKLINGI



**KJÚKLINGARÚLLUR MEÐ
PEPPERONI PASTA**



**KJÚKLINGAKLATTAR MEÐ
RJÓMAOSTI**



**KJÚKLINGAKLATTAR MEÐ
INDVERSKUM BLÆ**



**KJÚKLINGARÚLLUR MEÐ
HRÆRÐUM KARTÖFLUM**



**KJÚKLINGASTRIMLAR MEÐ
NÚÐLUM**



**HJÚPAÐIR BITAR MEÐ SALATI
OG KARTÖFLUSTRÁ**



**BUFFALÓVÆNGIR MEÐ
GRÁÐOSTASÓSU OG
SELLERÍSTÖNGLUM**



**HUNANGLÆRI MEÐ
BÖKUÐUM KARTÖFLU-
BÁTUM OG SALATI**



ELDAÐAR AFURÐIR





KJÚKLINGARÚLLUR MEÐ PEPPERONI PASTA

HRÁEFNI:

150 gr. pasta
50 gr. sveppir
1 rauðlaukur, saxaður
5 kjúklingarúllur með smurosti og pepperoni
1/2 pepperoni ostur
3 msk. sýrður rjómi (10%)
svartur pipar

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Sjóðið pastað samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Hreinsið sveppina, skerið þá í sneiðar og steikið í smástund á pönnu ásamt rauðlauknum. Veltið kjúklingarúllunum í dálitilli olíu á meðalheitri pönnu í 6-8 mínútur. Takið þær þá af pönnunni, lækkið hitann, setjið pepperoni ostinn og sýrðan rjómann á pönnuna og bræðið saman. Bragðbætið með svörtum pipar. Setjið pastað á disk og látið sveppi og lauk ofan á. Hellið sósunni yfir og leggið að lokum kjúklingarúllurnar ofan á. Gott er að bera fram ferskt salat með.



KJÚKLINGAKLATTAR MEÐ RJÓMAOSTI

HRÁEFNI:

125 gr. hreinn rjómaostur
1/2 krukka salsasósa
4 kjúklingaklattar með mexico fyllingu
gratínostur

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Hitið ofninn í 210°C. Smyrjið rjómaostinum á botninn á eldföstu móti. Hellið salsasósunni yfir og leggið kjúklingaklattana ofan á. Dreifið rifnum osti yfir og bakið í 20 mínútur. Gott er að bera fram hrísgrjón og ferskt salat með.



Kjúklingur sem framleiddur er undir vörumerkinu Holtakjúklingur fæst bæði ferskur og eldaður.



KJÚKLINGAKLATTAR MEÐ INDVERSKUM BLÆ

HRÁEFNI:

2 bollar hrísgrjón
2 tsk. negulnaglar
1 tsk. karri
4 Kjúklingaklattar með indverskri fyllingu
Olífuolía
2 msk. rúsínur
naan brauð

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Sjóðið hrísgrjónin, ásamt negulnöglum, samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Bætið karriinu út í þegar hrísgrjónin eru nær soðin. Hitið kjúklingaklattana í dáltilli olíu á meðalheitri pönnu í 3-4 mínútur. Setjið hrísgrjónin á disk, dreifið rúsínunum yfir og leggið klattana ofan á. Berið fram með naan brauði.



KJÚKLINGARÚLLUR MEÐ HRÆRÐUM KARTÖFLUM

HRÁEFNI:

4 stórar kartöflur
1/2 dl. volg mjólk
salt og svartur pipar
5 sneiðar beikon
2 msk. steinselja, söxuð
5 Kjúklingarúllur með beikonosti og broccolifyllingu

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Sjóðið kartöflurnar, skrælið þær og stappið með mjólkinni. Kryddið vel með salti og svörtum pipar. Purrsteikið beikonið á pönnunni og þerrið mestu fituna af því. Myljið beikonið út í kartöflustöppuna, bætið steinseljunni við og blandið vel saman. Veltið kjúklingarúllunum í dáltilli olíu á meðalheitri pönnu í 6-8 mínútur og berið fram með kartöflustöppunni.



KJÚKLINGASTRIMLAR MEÐ NÚÐLUM

HRÁEFNI:

150 gr kjúklingastrimlar
Rauðlaukur
Mini-máis
Paprika
Mini-spergil
Spaghetti eða núðlur
Matarolía

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Sjóðið spaghetti eða núðlur eftir upplýsingum framleiðanda. Skerið uppáhalds grænmetið ykkar í þunna strimla, t.d. rauðlauk, mini-máis, papriku og mini-spergil. Sjóðið því næst mini-spergil í um 1 mín. eða eftir leiðbeiningum framleiðanda. Steikið því næst grænmetið á pönnu í lítilli olíu og bætið kjúklingastrimlum við. Gott er að bæta sósu við á pönnuna, allt eftir eigin smekk. Berið fram á spaghetti- eða núðlubeði.



HJÚPAÐIR BITAR MEÐ SALATI OG KARTÖFLUSTRÁ

HRÁEFNI:

1.000 gr. Hjúpaðir bitar

SALAT Í SÓSU

1/4 hvítkálshaus, rifinn fínt
3 - 4 meðalstórar gulrætur, rifnar fínt
1 msk. sýrður rjómi
1/2 msk. majónes
2 msk. ananasbitar og smá safi
3 - 4 niðursoðnar ferskjur, skornar í litla teninga

Öllu hráefninu í salatið er blandað saman og það látið standa í kæli í um 1 klst.

KARTÖFLUSTRÁ

3 - 4 bökunarkartöflur skornar í 1x1 cm lengjur
2 msk. olía
Salt og pipar
3 msk. brauðraspur

Kartöflurnar eru skornar, velt upp úr olíunni og kryddaðar, þá er raspinum hellt yfir og kartöflunum velt upp úr. Sett á ofnplötu með bökunarpappír/ smjörpappír og bakað í um 20 mín. á sama hita og kjúklingurinn.

Gott er að bera fram með hjúpuðu bitunum sósu, s.s. BBQ-sósu eða chilisósu. Hjúpuðu bitarnir eru settir á ofnplötu eða eldfast form og hitaðir í um 20 mín. við 175° C.



BUFFALÓVÆNGIR MED GRÁÐOSTASÓSU OG SELLERÍSTÖNGLUM

HRÁEFNI:

500 gr Buffalóvængir
1 dós sýrður rjómi
1 - 2 msk. gráðostur
Salt og nýmalaður pipar

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Gráðostasósa: Gráðosti, sýrðum rjóma, salti og pipar er blandað vel saman.
2 tsk. sellerístönglar skornir í strimla.

Setjið vængina í 200°C heitan ofn í um 15 - 18 mínútur.



HUNANGLÆRI MED BÖKUÐUM KARTÖFLU-BÁTUM OG SALATI

HRÁEFNI:

500 gr Hunangslæri
2 stk. bökunarkartöflur, skornar í báta
1 stk. hvítlauksgeiri, pressaður
2 msk. matarolíu
Salt og pipar

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Skornum kartöflubátum, pressuðum hvítlauk, matarolíu, salti og pipar er blandað vel saman, sett í ofnskúffu og bakað í 30 mín. við 180°C hita.

Lærin eru sett í ofninn með kartöflunum og bökuð með síðustu 20 mínúturnar.

Berið réttinn fram með tómatsalati.

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



HOLTA **Kjúklinga nuggets**



Eðunarfæðingarnar: 3–4 mínútur á milliheiti þönnu, 10 mínútur í 200 °C heitum olíu, 3 mínútur max. 700 W öryggjuóli.

Hráefni: Kjúklingakjöt, salt, krydd, bakur, vatn, sojapóttur, brauðraspur (hveiti, ger, eggjahvítu, jurtadla), amaranasí, karabómjók, bindiefni (E 450).

Næringargildi í 100 g:
Orka 1119 kJ (265 kcal)
Prótein 14 g
Kolefni 17 g
Fita 16 g
Natríum 0,4 g

Lota Pökun Best fyrir Kyvæð þyngd Væð kr. **Fulleiddað** Þarf einungis að hita **Kalvarna 0–4 °C**

Frámleiðandi: Reykjavagarður hf., Fosshálsi 110 Reykjavík, Sími 575 6440 www.holta.is

HOLTA **Kjúklinga strimlar**



Eðunarfæðingarnar: 5 mínútur á milliheiti þönnu.

Hráefni: Skimbias úrbeimð kjúklingakjöt, vatn, salt, sykurl, bindiefni (E 451).

Næringargildi í 100 g:
Orka 872 kJ (209 kcal)
Prótein 23 g
Kolefni 9 g
Fita 13 g
Natríum 0,3 g

Lota Pökun Best fyrir Kyvæð þyngd Væð kr. **Fulleiddað** Þarf einungis að hita **Kalvarna 0–4 °C**

Frámleiðandi: Reykjavagarður hf., Fosshálsi 110 Reykjavík, Sími 575 6440 www.holta.is

HOLTA **Kjúklinga borgari með brauði**



Eðunarfæðingarnar: 3–4 mínútur á milliheiti þönnu, 2 mínútur max. 700 W öryggjuóli.

Hráefni: Kjúklingakjöt, sojapóttur, brauðraspur (hveiti, ger, eggjahvítu, jurtadla), vatn, salt, kjúklingakraftur, krydd, bindiefni (E 451).

Næringargildi í 100 g:
Orka 1179 kJ (283 kcal)
Prótein 15 g
Kolefni 13 g
Fita 19 g
Natríum 0,6 g

Lota Pökun Best fyrir Kyvæð þyngd Væð kr. **Fulleiddað** Þarf einungis að hita **Kalvarna 0–4 °C**

Frámleiðandi: Reykjavagarður hf., Fosshálsi 110 Reykjavík, Sími 575 6440 www.holta.is

HOLTA **Kjúklinga gordon bleu**



Eðunarfæðingarnar: 3–4 mínútur á milliheiti þönnu, 15 mínútur í 190 °C heitum olíu, 4 mínútur max. 700 W öryggjuóli.

Hráefni: Kjúklingakjöt, salt, sykurl, krydd, bakur, vatn, sojapóttur, brauðraspur (hveiti, ger, eggjahvítu, jurtadla), amaranasí, karabómjók, ostur (ostur, smjör, brauðsúkk (E 338, E 450) og parmesan), þrávavarniefni (E 301), notvannarefni (E 250, E 202).

Næringargildi í 100 g:
Orka 963 kJ (231 kcal)
Prótein 15 g
Kolefni 9 g
Fita 15 g
Natríum 0,4 g

Lota Pökun Best fyrir Kyvæð þyngd Væð kr. **Fulleiddað** Þarf einungis að hita **Kalvarna 0–4 °C**

Frámleiðandi: Reykjavagarður hf., Fosshálsi 110 Reykjavík, Sími 575 6440 www.holta.is

HOLTA **Kjúklinga vængir í buffalósösu**



Eðunarfæðingarnar: 18 mínútur í 200 °C heitum olíu, 3 mínútur max. 700 W öryggjuóli.

Hráefni: Kjúklingavængir, buffalómarinnings (spínoka, óhúppur, jurtadla, salt, hvítkukur, þrávavannarefni, bakur, sykurl), notvannarefni (E 211, E 202), þykkingsrefni (E 415).

Næringargildi í 100 g:
Orka 878 kJ (211 kcal)
Prótein 18 g
Kolefni 1 g
Fita 13 g
Natríum 0,7 g

Lota Pökun Best fyrir Kyvæð þyngd Væð kr. **Fulleiddað** Þarf einungis að hita **Kalvarna 0–4 °C**

Frámleiðandi: Reykjavagarður hf., Fosshálsi 110 Reykjavík, Sími 575 6440 www.holta.is

HOLTA **Kjúklinga bollur**



Eðunarfæðingarnar: 5 mínútur á milliheiti þönnu, 3 mínútur max. 700 W öryggjuóli.

Hráefni: Kjúklingakjöt, vatn, bakur, egg, salt, brauðraspur (hveiti, ger, eggjahvítu, jurtadla), undanmermiðri, karabómjók, sojapóttur, bindiefni (E 650), krydd.

Næringargildi í 100 g:
Orka 721 kJ (172 kcal)
Prótein 16 g
Kolefni 9 g
Fita 9 g
Natríum 1,1 g

Lota Pökun Best fyrir Kyvæð þyngd Væð kr. **Fulleiddað** Þarf einungis að hita **Kalvarna 0–4 °C**

Frámleiðandi: Reykjavagarður hf., Fosshálsi 110 Reykjavík, Sími 575 6440 www.holta.is

HOLTA **Kjúklinga bitar hjúpaðir**



Eðunarfæðingarnar: 18 mínútur í 190 °C heitum olíu.

Hráefni: Kjúklingakjöt, kjúklingleggur, vatn, salt, sykurl, brauðraspur (hveiti, eggjahvítu, ger, jurtadla), salt, paprika, gildafni, hvítkukur, bindiefni (E 451).

Næringargildi í 100 g:
Orka 1000 kJ (240 kcal)
Prótein 21 g
Kolefni 2 g
Fita 16 g
Natríum 0,4 g

Lota Pökun Best fyrir Kyvæð þyngd Væð kr. **Fulleiddað** Þarf einungis að hita **Kalvarna 0–4 °C**

Frámleiðandi: Reykjavagarður hf., Fosshálsi 110 Reykjavík, Sími 575 6440 www.holta.is

HOLTA **Kjúklinga snitzel**



Eðunarfæðingarnar: 3–4 mínútur á milliheiti þönnu, 12 mínútur í 190 °C heitum olíu, 3 mínútur max. 700 W öryggjuóli.

Hráefni: Skimbias úrbeimð kjúklingakjöt, vatn, salt, sykurl, sjávar, brauðraspur (hveiti, ger, eggjahvítu, jurtadla).

Næringargildi í 100 g:
Orka 903 kJ (216 kcal)
Prótein 17 g
Kolefni 10 g
Fita 12 g
Natríum 0,7 g

Lota Pökun Best fyrir Kyvæð þyngd Væð kr. **Fulleiddað** Þarf einungis að hita **Kalvarna 0–4 °C**

Frámleiðandi: Reykjavagarður hf., Fosshálsi 110 Reykjavík, Sími 575 6440 www.holta.is

HOLTA **Kjúklinga læri í hunangssösu**



Eðunarfæðingarnar: 18 mínútur í 200 °C heitum olíu, 3 mínútur max. 700 W öryggjuóli.

Hráefni: Kjúklingakjöt, hunangsmarinnings (vatn, sykurl, salt, þroskakraftur, notvannarefni, krydd, þykkingsrefni (E 415), notvannarefni (E 211), bindiefni (E 412).

Næringargildi í 100 g:
Orka 876 kJ (211 kcal)
Prótein 17 g
Kolefni 2 g
Fita 15 g
Natríum 0,4 g

Lota Pökun Best fyrir Kyvæð þyngd Væð kr. **Fulleiddað** Þarf einungis að hita **Kalvarna 0–4 °C**

Frámleiðandi: Reykjavagarður hf., Fosshálsi 110 Reykjavík, Sími 575 6440 www.holta.is