

KJÚKLINGAUPPSKRIFTIR FRÁ HOLTAKJÚKLINGI



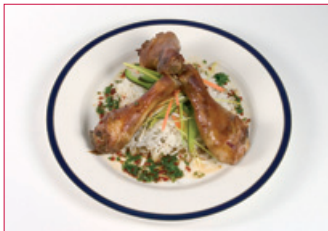
**KJÚKLINGA
BURRITOS**



**KJÚKLINGASALAT MEÐ
SÍTRUS OG PASTA**



**BÚSTER
KJÚKLINGASALAT**



**SOYAMARINERAÐIR
LEGGIR**



**SATAY-KJÚKLINGUR MEÐ
KÓKOSMJÓLK**



**HÁLFURBEINUÐ LÆRI Á
SPÆNSKA VÍSU**



**VÆNGIR Í
HNETU- OG CHILISÓSU**



**SÚRSÆTUR
KJÚKLINGUR**



**FYLLT FERSK LÆRI
MEÐ SVEPPASÓSU**



FRÉSKAR AFURÐIR





KJÚKLINGA BURRITOS

HRÁEFNI

500 gr úrbeinuð kjúklingalæri
Burritos-krydd eftir smekk
2 msk. olía
4 stk. tortillukökur
2 dl salsasósa
Ostasósa til að gratinera með
Rifinn ostur til að gratinera með
Sýrður rjómi
Iceberg-salat skorið í þunnar sneiðar
1 stk. paprika söxuð
1/2 laukur saxaður
Lítill dós máisbaunir

MATREIÐSLUÆFERÐ

Byrjið á að skera kjúklingalærin í fina strimla og steikið í 8 - 10 mín á milliheitri pönnu, kryddið því næst með burritos-kryddinu. Hitið tortillukökurnar skv. leiðbeiningum framleiðanda og setjið fyllingu í þær eftir smekk hvers og eins, t.d. salsasósu, iceberg-salat, papriku, lauk og máisbaunir. Því næst er kökunum rúllað upp með kjöti og grænmeti inni í og þær settar í eldfast mót. Setjið því næst ostasósuna yfir og rifna ostinn, setjið undir heitt grill í ofni og grillið í 1 - 2 mín. Gætið að því að brenna ekki kökurnar.



KJÚKLINGASALAT MEÐ SITRUS OG PASTA

HRÁEFNI

400 gr úrbeinuð kjúklingalæri
1 msk. olía
1/2 rauðlaukur skorinn í þunnar sneiðar
1 poki klettasalat blanda
300 gr pasta
1 stk. rauð paprika skorin í strimla
1/3 hluti agúrka skorin í strimla
Salt og svartur grófur pipar
1/2 búnt söxuð fersk steinselja
Safi úr tveimur lime
1 dl ólífuolía
1 - 2 msk. hunang

MATREIÐSLUÆFERÐ

Sjóðið pastað eftir leiðbeiningum framleiðanda. Skerið kjúklingalærin í litla bita og steikið á milliheitri pönnu í 8 - 10 mín. og kryddið með salti og pipar. Blandið saman salatinu og lagið síðan sitrusdressinguna.

SÍTRUSDRESSING

Blandið hunangi og lime-safa vel saman, setjið saxaða steinseljuna út í og pískið. Hellið olíunni varlega saman við og pískið stöðugt á meðan. Hellið dressingunni síðan yfir salatið og berið fram.



BÚSTER-KJÚKLINGASALAT

HRÁEFNI

500 gr úrbeinuð kjúklingalæri skorin í grófa bita
1 cm rifin engiferrót
2 stk. hvítlauksgeirar pressaðir
100 gr græn steinlaus vínber skorin í tvennt
1 box kokteiltómatar skornir í tvennt
1 stk. mangó, flýsjaður og skorinn í þunnar sneiðar
2 msk. saxaður graslaukur
4 stk. ferskar fikjur skornar í fernt
1 haus romane-salat
Salt og pipar
1 msk. olía

MATREIÐSLUÆFERÐ

Skerið kjúklingalærin í grófa bita og steikið upp úr olíunni á milliheiti pönnu í nokkrar mínútur, bætið þá engiferinu og hvítlauknum saman við og kryddið með salti og pipar. Steikið þar til kjötið er fulleldað eða í um 8 - 10 mínútur. Kjúklinginn má hafa hvort sem er heitan eða kaldan á salatinu.

BÚSTER-DRESSING

1 dós hreint jógúrt
4 msk. mango chutney
1/2 tsk. karrý
1/2 banani
Setjið allt hráefnið í matvinnsluvél og blandið saman í um 30 sek. Hellið þá dressingunni yfir salatið sem búið er að blanda saman.



SOYAMARINERAÐIR LEGGIR

HRÁEFNI:

900 - 1.000 gr. Kjúklingaleggir, ca. 2 - 3 leggir á mann
1 dl soya-sósa
3 - 4 stk. hvítlauksgeirar, saxaðir
1 stk. rauður chili, saxaður og steinhreinsaður
2 - 3 cm engifer, saxaður

MATREIÐSLUÆFERÐ:

Fyrst er marineringin útbúin, soya-sósunni, hvítlauknum, chili og engifer er blandað vel saman og eru leggirnir látnir liggja í leginum frá 1 kl. t. upp í 4 klst. í mesta lagi.

Leggirnir eru settir í ofn og bakaðir í 30 - 35 mín. við 175 - 180° C. Gott er að pensla marinerungunni yfir nokkrum sinnum á meðan leggirnir eru bakaðir.

SÓSAN

4 msk. soya-sósa
2 tsk. lime-safi
2 msk. olía
1 stk. rauður chili, saxaður og steinhreinsaður
2 msk. ferskt kóríander, saxað
1 msk. maple-sýróp

Öllu hráefninu er blandað vel saman.

MEÐLÆTI:

Gott er að bera leggina fram með soðnum hrísgrjónum ásamt fínt skornu grænmeti.



SATAY-KJÚKLINGUR MEÐ KÓKOSMJÓLK

HRÁEFNI:

400 gr úrbeinuð kjúklingalæri
2 msk. olía
1 dós satay-sósa
1 lítil dós kókosnetumjók
Blandað grænmeti, t.d. blaðlaukur, gulrætur og broccoli skorið í strimla eða litla bita.
Rauð paprika skorin í fina strimla.

MATREIÐSLUAÐFERÐ

Skerið kjúklingalærin í strimla og steikið í olíunni á milliheftri pönnu í um 8 - 10 mín., setjið svo skorið grænmetið út í. Hellið satay-sósunni á pönnuna ásamt kókosmjólkinni, hrærið í og látið suðuna koma upp. Dreifið paprikustrimlunum yfir réttinn áður en hann er borinn fram. Gott er að bera fram soðin hrísgrjón eða soðnar núðlur með.



HÁLFÚRBEINUÐ LÆRI Á SPÆNSKA VÍSU

HRÁEFNI:

1 kg. hálfúrbeinuð læri án skinns
4-6 stk. meðalstórar kartöflur með hiði, skornar í þunnar sneiðar
1/2 sítróna, skorin í sneiðar
1 grein ferskt rósmarin
1 msk. ferskt oregano
1 msk. ferskt basil gróf skorið
8-10 stk. cherry tómatar, skornir í tvennt
6-8 stk. ferskur aspás, skorin í 3-4 bita
4 stk. hvítlauksrif, skera í þunnar sneiðar
2 dl. olíuolía
Salt og pipar

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Öllu hráefninu er blandað saman og velt upp úr olíuolíunni, sett í eldfast mót ásamt hálfúrbeinuðu lærunum og bakað við 160°C hita í um 50-60 mínútur eða þar til kjötið er full eldað. Nauðsynlegt er að velja þessu nokkrum sinnum á meðan kjötið er bakað.



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



VÆNGIR Í HNETU- OG CHILISÓSU

HRÁEFNI:

1.000 gr. Kjúklingavængir
2 msk. hnetusmjör
2 - 3 msk. sweet chilisósa
3 dl kókosmjólk

MATREIÐSLUÐFERÐ:

Hnetusmjöri, chilisósu og kókosmjólk er blandað vel saman og sett yfir vængina. Vængirnir í sósunni eru settir í eldfast form og bakaðir í 35 - 40 mín. við 180° C. Passa þarf að snúa vængjunum reglulega á meðan þeir bakast.

MEÐLÆTI:

Soðin hrísgrjón, gúrka skorin í strimla og kínakál skorið í strimla. Gott er að hafa með þessu kryddbrauð, s.s. hvítlauksbrauð.



SÚRSÆTUR KJÚKLINGUR

HRÁEFNI

600 gr úrbeinuð kjúklingalæri
Súrsæt sósa
200 gr hrísgrjón
Salt og pipar

MATREIÐSLUÐFERÐ

Byrjið á því að sjóða hrísgrjónin eftir leiðbeiningum framleiðanda. Skerið kjúklingalærin í grófa bita og steikið í ca. 10 mín. á milliheitri pönnu. Hellið því næst súrsætu sósunni yfir og látið sjóða í um 2 mín. Berið réttinn fram með hrísgrjónum og salati eða brauði.



FYLLT FERSK LÆRI MEÐ SVEPPASÓSU

HRÁEFNI:

1.000 gr. Kjúklingalæri með bak
1 bréf beikon, skorið í ræmur
1/2 box sveppir, skornir í fína kubba
2 msk. söxuð steinselja
100 gr rifinn ostur
Salt og pipar

MATREIÐSLUAÐFERÐ:

Steikið beikonið og sveppina saman á meðalhita, ekki nota olíu heldur bara fituna sem kemur af beikoninu og kælið síðan. Setjið þá ostinn og steinseljuna saman við, því næst er fyllingin sett undir skinnið á lærinu, lærin krydduð með salti og pipar og sett í ofninn við 175° C í ca. 40 - 45 mín.

SVEPPASÓSA

1/2 box sveppir, sneiddir
4 dl rjómi
1 - 2 tsk. kjúklingakraftur
Sósuþykkir
100 gr rifinn ostur
1 msk. söxuð steinselja
1 msk. smjör

Sveppirnir eru steiktir í smjörinu, rjómanum er hellt yfir og kjúklingakrafturinn er settur saman við. Sósan er látin sjóða og þá þykkt eftir smekk, sett í skál eða það ílát sem á að bera hana fram í, ostinum og steinseljunni er að lokum stráð yfir.

MEÐLÆTI:

Gott er að bera fram með þessu soðnar kartöflur og soðið grænmeti, t.d. brokkolí.

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

