

4 umhverfis heiminu í 14 réttum

með Áslaugu
Snorradóttur

Hella
KJÚKLINGUR



Grunnur að góðri máltíð



Grunnur að góðri máltíð

HOLTA er leiðandi í framleiðslu á kjúklingi og kjúklingaafurðum á Íslandi og í viðhorfskönnunum hafa íslenskir neytendur valið HOLTA kjúkling sem vinsælasta ferska kjúklinginn. Fyrirtækið byggir á áratuga langri reynslu og leggur mikinn metnað í gæðastjórnun á öllum vinnslustigum sem tryggir að eldisferilinn er bæði mannúðlegur og skilar sér í betri afurð fyrir neytandann. HOLTA leitar stöðugt að nýjum leiðum til að auka fjölbreytni í vöruúrvali og vekja fólk til vitundar um kosti þess að neyta kjúklingaafurða.



ÞAÐ GETA ALLIR ELDAÐ KJÚKLING!

Áslaug Snorradóttir tók saman uppskriftirnar að þessum ljúffengu og skemmtilegu kjúklingaréttum og kunnum við hjá HOLTA henni bestu þakkir fyrir. Uppskriftunum hefur hún safnað í sarpinn yfir árin og bæklinginn prýða ljósmyndir hennar frá ferðalögum víða um veröld. Áhersla var lögð á að velja eins fjölbreytta, litríka og skemmtilega rétti þannig að með lítilli fyrirhöfn geti hver og einn eldað sér gómsætan og öðruvísi kjúklingarétt.

Þó elda þurfi kjúkling í gegn verður alltaf að gæta að hann verði ekki þurr og bragðlaus. Þetta kemur þó ekki að sök ef um er að ræða læri eða heila kjúklinga sem eldaðir eru í soði eða öðrum vökva. Þá heldur kjötið safanum og bragðinu vel í sér.



MISMUNANDI BITAR, MISMUNANDI BRAGÐ

Kjúklingur er hollur, prótínrikur og fitulítill matur. Það má elda ljúffenga rétti úr öllum hlutum kjúklingsins, enda hefur hver hluti sína sérstöku eiginleika og eldast á mismunandi hraða og hátt.

Íslendingar hafa ávallt haft mest dálæti á kjúklinga-bringunum en fjölmargir aðrir hlutar henta vel í ýmsa rétti sem er að finna í þessu litla uppskriftasafni svo sem heilir kjúklingar, lundir, vængir, bitar, skinnlausar bringur, úrbeinuð læri og af nógu er að taka þegar úrvalið hjá HOLTA er annars vegar. Þá býður HOLTA upp á mikið úrval af hollu og gómsætu kjúklingaáleggi og kjúklingapylsurnar eru sífellt vinsælli kostur fyrir þá sem vilja grilla sér óopinberan þjóðarrétt Íslendinga með góðri samvisku.

Reykjagarður hf. er markaðsdrifið framleiðslufyrirtæki og heildsali á kjúklingaafurðum. Holtakjúklingur er aðalvörumerki Reykjagarðs.

Nánari upplýsingar um HOLTA og okkar vörur má finna á www.holta.is



Elvisbargari

að haetti Las Vegas - fyrir 4

4 Holtla kjúklingabringur
½ flaska Mesquite Smoked
Chili sósa (helst The Hot Spot)
1 heilt brauð (fint að splæsa
í mjög gott brauð)
2 vænir, þroskaðir tómatar
1 jöklaalatshaus
Súrar gúrteur, ólívur, kirsuberja-
tómatar (eða annað ætílegt
skraut til að þræða upp
á pinnann)
Grillpinnar

Sætar kartöflur

2 stórar sætar kartöflur
½ dl balsamikedik
2 tsk broddkúmen (cumin)
Salt og pipar

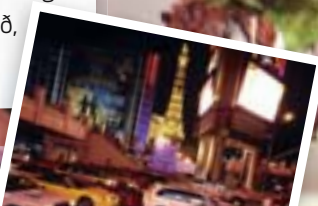
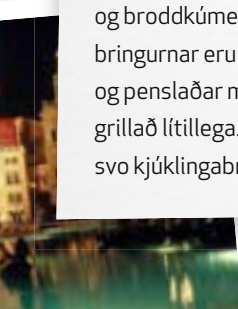
Leimahrætt majónes

2 eggjarauður
3 hvítlauksrif
2 msk sítrónusafi
2 dl ólívulía
Salt

Í Las Vegas verður vart þverfótað fyrir Elvisum á öllum aldri og spilakassaverjarnir líta varla upp þegar flugeldasýningin hefst á miðnætti. Þar er kjörið að fá sér drykk og þennan ljúffenga borgara í sólinni.

FARIÐ SVONA AÐ: Notið peytara eða töfrasprotu til að þeyta majónesið. Æskilegt er að rauðurnar séu við stofuhita eða sama hitastig og olían. Setjið rauðurnar í skál, kreistið hvítlauksrifin og bætið sítrónusafa við. Hellið olíunni í mjórri bunu þar á eftir og þeytið stöðugt þangað til majónesið er hæfilega þykkt.

Sneiðið kartöflurnar í báta, penslið þær með balsamikediki og stráið salti og broddkúmen yfir. Bakið í ofni í 20 mínútur við 180 gráður. Kjúklingabringurnar eru kryddaðar með salti og pipar, steiktar á grilli eða pönnu og penslaðar með sósunni af og til. Brauðið er skorið í þykkar sneiðar og grillað lítillega. Setjið kálblöð og tómatsneið ofan á eina brauðsneið, svo kjúklingabringu, sósu og aðra brauðsneið. Skreytið að vild!



Oaxhaca snittur

- u.p.b. 40 stk.

1 pakei 40ta kjúklingastrimlar
(eða 2 dl rifinn eldaður 40ta kjúklingur)

1 poki bringlóttar flatar maísflögur

2 kíulur ferskur mozzarella ostur
og/eða poki af rifnum osti

2 dl rauð tacosósa

1 lárpera (avocado), skorin í punnar sneiðar

1 askja af litlum tómötum

Svartar ólívur

Níðursodinn jalapeño pípar

2 dl sýrður rjómi

1 rauðlauk

Fersket bóriander

FARIÐ SVONA AÐ: Raðið maísflögnum
á bökunarpappír á ofnplötu. Smyrjið þær
með tacosósunni, raðið kjúklingnum jafnt
yfir, skerið mozzarella ostinn í litla bita eða
stráið rífna ostinum yfir.

Leggið tómata og jalapeño ofan á hverja
snittu ásamt ólívum og hinu góðgætinu
eftir smekk og leyfið fegurðarskyninu að
njóta sín.

Bakið í ofni við 180 gráður í 10 mínútur.

Setjið litla teskeið af sýrðum rjóma ofan
á hverja snittu.

Oaxhaca er mikil menningarborg í miðri Mexíkó þar sem tortillur eru snæddar í hvert mál.

**Toppurinn á ferðinni til Mexíkó var hátíð í litlu þorpi þar sem klæðskiptingar voru gefnir saman
í fjörugu brúðkaupu, illir andar voru fældir burt og allir voru klæddir í grímubúninga, meira að
segja lögreglumennirnir voru líka að skemmta sér.**

**Boðið var upp á tortillaflögur með ljúffengu áleggi sem bornar voru fram með ísköldum bjór.
Snitturnar virka vel í standandi dansboði en geta samt passað í hvaða veislu sem er á Íslandi;
finar á pallinum með Margarítuna eða bara sem kvöldhressing á heimilinu. Gaman er að prufa
sig áfram með áleggið en mexíkósku löggurnar voru hrifnastar af þessari samsetningu.**





Holla
KJUKLINGUR



Fylltur marakkáskur ávaxtakjúklingur

- fyrir 4



1 heill Holtta kjúklingur

1-2 dl möndlur

1 dl ólívur

1 dl döðlur

1 dl apríkósur

1 dl sveskjur

Salt og pipar

Fylling

2 þunlar engifer

1 laukur

1 líka af ferski myntu

8 sveskjur

5 hvítlauksrif

4 kanilstangir

1 sítróna

Penslun

1 tsk paprikuduft

1 tsk broddkúmen (cumin)

1 tsk saffron þræðir

2 msk vatn

Salt og pipar

Pönnubrauð

5 dl spelt hveiti

2 tsk salt

1 tsk fennelfræ

1 tsk anisfræ

1 tsk kóríanderfræ

2 tsk matarsódi

5 dl súrmjólk

1 dl síróp

Cous cous

1 pakki af Cous cous

Fersk steinselja

Ferskur kóríander

Smjör

Salt

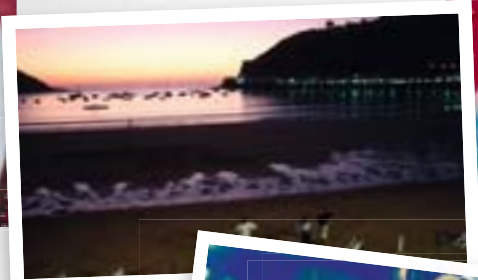
Í marakkósku borginni Fez er einn þéttbýlasti bæjarhluti jarðar þar sem menn sitja á litlum kaffihúsum í 40 stiga hádegishitanum, sötra sætt te og reykja vatnspípu á meðan kryddlykt og glaðvær arabísk tónlist svífur yfir öllu. Marokkóréttir virðast alltaf falla jafn vel í kramið hjá Íslendingum enda eru ávextir og möndlur lostæti með kjúklingi og kanill er kraftaverkakrydd sem þarf að vera til á hverju heimili. Appelsínur geta einnig virkað sem tilbreyting við sítrónurnar og ég mæli með nýkreistum appelsínusafa í fordrykk og myntutei með ávaxtakjúklingnum.

FARIÐ SVONA AÐ: Stillið ofninn á 200 gráður. Blandið fyllinguna saman, setjið hana inn í kjúklinginn og lokið honum svo með sítrónunni. Næst þarf að pensla kjúklinginn. Leysið saffron þræðina upp í 2 msk. af vatni. Blandið út í paprikudufti, broddkúmen, salti og pipar. Penslið kjúklinginn fram og tilbaka þar til blandan er búin. Setjið kjúklinginn í eldfast mót og stráið möndlunum, ólívunum, döðlunum, apríkósunum og sveskjunum yfir. Smellið öllu í ofninn þegar hann er orðinn heitur og lækkið hitann í 180 gráður eftir 30 mínútur. Eldið svo áfram í 30-45 mínútur. Á meðan kjúklingurinn eldast er gott að búa til pönnubrauðið. Blandið þurrrefnunum saman í skál. Setjið súrmjólkina og sírópið út í, hnoðið í deig og skiptið niður í 20 bita. Fletjið hvern bita í hring og steikið á á hvorri hlið á þurri pönnu. Cous cous er undirbúið samkvæmt leiðbeiningum sem fylgja á umbúðunum. Bætið við smjöri, salti og fersku kryddjurtunum eftir smekk og hrærið öllu saman.

Holtta
KJÚKLINGUR



San Sebastián á Spáni er yndisleg borg til að heimsækja. Bæjarbúar eru frjálsslegir í fasi, mannblendir með afbrigðum og í kringum hádegisbilið troðfyllast barirnir sem bjóða upp á brakandi ferska smárétti sem nefnast „pintxos“ á frummálinu. Þessi kjúklingapanna varð fljótlega eftirlæti fjölskyldunnar og gæddum við okkur á henni við ströndina um sólsetur eftir að hafa buslað í sjónum með krökkunum allan daginn.



Basknesk hrísgrjónapanna

- fyrir 4

8 hlta kjúklingalundir
8 stórar rækjur
1 heill frosinn pakki af kræklingum
1 frosinn smokkfiskur
4 msk smjör
2 hvítlauksgeirar
Steinselja, einn kvistur

Heimahrætt majónes
2 eggjarandur
3 hvítlauksrif
2 msk sítrónusafi
2 dl ólívuölía
Salt
Sólpurkadið tómatar úr dós
(má sleppa)

Hrísgrjónapanna
2 dl hrísgrjón
2 msk smjör
1 laukur
2 hvítlauksgeirar
1 paprika
1 tsk túrmerik
½ tsk af saffran, salt

FARIÐ SVONA AÐ: Á meðan hrísgrjónin eru soðin er gott að fínsaxa laukinn og paprikuna. Steikið á pönnu upp úr smjöri og hvítlauk í 5 mínútur. Leysið upp hálfa teskeið af saffran í 2 matskeiðum af vatni í nokkrar mínútur og hellið því svo út á pönnuna ásamt einni teskeið af túrmeriki. Saltið og hrærið vel saman við laukblönduna. Sigið hrísgrjónin og bætið þeim út á pönnuna. Lækkið hitann. Útbúið kjúklinginn og sjávarfangið á annarri pönnu. Brúnið smjörið, hakkið hvítlauk og steinselju smátt, bætið út á og látið malla í nokkrar mínútur. Skerið smokkfiskinn í ræmur. Penslið smokkfiskinn, rækjurnar og kjúklinginn. Steikið kjúklinginn fyrst í þrjár mínútur á hvorri hlið. Steikið svo smokkfiskinn og rækjurnar í hálfa mínútu á hvorri hlið. Blandið öllu saman á hrísgrjónapönnunni. Gott er að bera þennan rétt fram með heimahræðu majónesi (sjá Las Vegas uppskrift á bls. 1) ásamt sólpurkuðum tómötum.



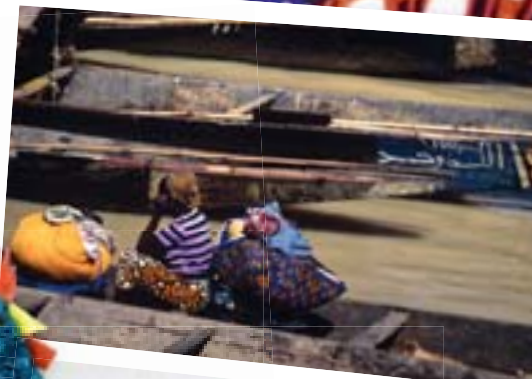
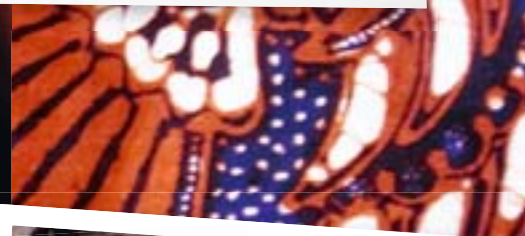
Vestur-Afrísk klassík

Sál í sál - fyrir 4

8 Holta kjúklingleggir
4 laukar
2 msk paprikuduft
1 þumall af engifer
4 sítrónur
Salt og pipar
Ólívuolía

**Hvar sem maður drepur niður fæti í Vestur-Afríku
finnur maður alltaf þennan rétt á borðum og alltaf er
hann jafn góður. Sítrónur eru enda töfraávestir sem
ætti helst að innbyrða daglega. Hér er ein útgáfa af
þessari ljúffengu uppskrift og það má léttilega gera
tilbreytingar með mæðlætið og bera réttinn fram
ýmist með hrísgrjónum, kartöflum, salati eða brauði.**

FARIÐ SVONA AÐ: Hitið ofninn í 180
gráður og setjið leggina í eldfast mót.
Penslið kjúklingsinn með ólívuolíu og
stráið paprikuduftinu yfir. Skerið
lauk, engifer og sítrónur í sneiðar og
látið yfir leggina. Bakið í ofninum í 50
mínútur og njótið.



Holta
KJÚKLINGUR



Finnskt Ofursalat

eða Matur hins hugsandi manns - fyrir 2

6 sneiðar reykt Holta kjúklingaskinka

2 hnefar af bláberjum

4 hnefar af salati (helst spínat eða klettasalat)

12 valhnetur

6 msk rjómaostur

18 basilíkublöð

Pípar eftir smekki

Nokkrar skvettur af góðu ediki og olíu (mæli með fíkjuediki fyrir dekkurófur)

Uppskriftin miðast við tvo og svo er bara að margfalda eftir gestafjölda!

Salat sem kætir kroppinn og í raun ætti maður að neyta þess daglega. Bláber eru efst í ofurfæðustiganum og spínatið og valhneturnar koma þar beint á eftir. Kjúklingurinn er ekki bara ljúffengur heldur líka frábær prótingjafi, basilíkan gefur ást í hjartað og rjómi er mikill hamingjugjafi. Ef maður hefur tíma er skemmtilegt að skella sér í berjamó og tína fyrir veturinn.

FARIÐ SVONA AÐ: Smyrjið Holta kjúklingaskinkuna með rjóma-
osti, stráið pipar og basilíkublöðum yfir, rúllið skinkunni upp og
skerið hana í sneiðar. Setjið salatið á disk og stráið bláberjunum
og hnetunum yfir ásamt kjúklingarúllunum, olíu og ediki.



Holta
KJÚKLINGUR





Þessum rétti kynntist ég eftir „diskósánu“ í Helsinkiborg. Þar spilaði skífuþeytir með handlæði um sig miðjan rokk og ról og flutti heimspekiræður inn á milli laga. Ég skildi þó meira í þögninni í viðarsánunni.

Eftir góðan dag af efstastigs gleði var boðið upp á ofursalatið góða. Aldrei hefði mér dottið í hug að hugvit byggðist á bláberjum, en þau eru frábær fyrir heilann sem sést kannski best á hvað Finnar eru snjallir. Þetta salat toppar allt og svei mér ef maður verður ekki aðeins klárari í hvert sinn sem maður fær sér af því...

„Crème de la Krím“

eða Káta Úkraínusúpan - fyrir 4 (eða einn í fjóra daga)

Það var mikil stemning í öllum þorpum sem við heimsóttum á Krímskaganum enda um að ræða einn helsta sumardvalarstað gömlu Sovétríkjanna. Stundum var erfitt að rata heim á gistihúsið á kvöldin þar sem rafmagn var af skornum skammti en það gerði ekkert til því alltaf fengum við eitthvað gott að borða. Stundum varð maður reyndar alveg sprengsaddur þar sem heimamenn virtust taka jafn hressilega til matar að morgni og kvöldi. Kjúklingur var áberandi og þessa úkraínsku súpu söttraði ég með góðu fólki sem vildi ótt og uppvægt gifta dóttur sína myndarlega piltinum sem var með mér í för. Súpan smellpassar við öll tækifæri og kætir tilfinningalífið og sköpunina enda gultóna og piparinn opnar fyrir allar gáttir hugans.

- 4 Holta kjúklíngaleggir
- 4 Holta úrbeinuð kjúklíngalaeri
- 4 msk sýrður rjómi
- Dill & dillvistar fyrir framreiðslu
- Vænn rófubiti
- 2 gulrætur
- 4 kartöflur
- 1 laukur
- Skrekkir heilir sveppir, t.d. 1 askja
- 4 hvítlaukerisf
- 2 msk af grænmetisrafti
- 1 dós af tómötum í bitum
- 2 msk smjör, salt & pipar eftir smekk

FARIÐ SVONA AÐ: Skerið grænmetið í munnbita og steikið uppúr smjöri. Hrærið í 2 mínútur, bætið kraftinum út í ásamt tómötunum. Fyllið tómátdósina fjórum sinnum af vatni, saxið dillið út í og setjið vel af pipar en bara hæfilega af salti. Hellið öllu ofan í pottinn. Bætið kjúklingnum út í og sjóðið í 45 mínútur. Súpan verður betri ef hún fær að lulla á lágun hita í lengri tíma. Berið fram í meðalstórum bollum og notið dillkvistana til að toppa hvern skammt. Bollarnir á myndinni eru hannaðir og útbúnir af fyrstaársnema í vöruhönnun í Listaháskóla Íslands.





Tyrkneskt fljúgandi teppi - fyrir 6

12 stykki af blönduðum
Holta kjúklingabítum (2 pakkar)

1 laukur

1 rauð paprika

10 kirsuberjatómatar

2,5 dl af góðri ólívuolíu

6 hvítlauksrif

2 sítrónur

2 tsk oreganó

½ tsk sykur

Salt og pipar

Fetasósa

1 dós af feta osti

1 dós af sýrðum rjóma, 10%

1 líka af steinseljuna

1 hvítlauksrif

Meðlæti

2 appelsínur

8 stórar döðlur

1 granatepli

1 litill biti af engifer

1 dl pistasíuhnetur

Istanbul er einstaklega fjörug borg þar sem hvarvetna má finna bragðgott te og skemmtileg baðhús. Kryddilmurinn svífur yfir mörkuðunum og ég hafði ekki undan að kaupa mér góðgæti á götunum sem var gott að narta í á göngunni. Á hverju horni mátti finna döðlur og pistasíur sem og appelsínur sem þó voru oftast bornar fram eftir mat ásamt Raki, anisdrykk sem er sérstaklega góður fyrir meltinguna. Granateplin eru svo með því allra hollasta sem maður getur látið ofan í sig, sérstaklega fyrir karlmenn.

FARIÐ SVONA AÐ: Til að gera marinerunguna setur maður grænmetið, kryddið og olíuna í matvinnsluvél og blandar vel. Hellið marinerungunni yfir kjúklingabítana, nuddið henni í kjötið og látið marinerast í 2 klukkustundir. Grillið í 15 mínútur á hvorri hlið. Einnig er hægt að elda bitana í ofni við 180 gráður, í 45 mínútur.

Á meðan kjúklingurinn marinerast er gott að útbúa fetasósuna og meðlætið. Stappið fetaostinn með gaffli, hrærið hann saman við sýrða rjómann og kremjið hvítlaukinn og steinseljuna út í. Saltið og piprið eftir smekk. Þá er komið að meðlætinu. Skerið döðlurnar eftir endilöngu og fyllið þær með hökkuðum pistasíum. Skerið appelsínurnar í sneiðar. Skerið granateplið í tvennt, kreistið úr steinana og stráið þeim yfir appelsínurnar ásamt rifinni engiferrót. Fyrir þá sem eiga djúsvél er toppurinn á ferskleikanum að pressa engiferrótina og hella yfir meðlætið áður enn öll herlegheitin eru borin fram.



Bali Spjót

- fyrir 4

6 Holta kjúklingalundir
1 msk fersket kóríander
2 hvítlauksrif
2 msk sykur
3 tsk salt
Jarðhnetuolía
1 ananas
Grillpinnar

Satay sósa
3 msk olía
2 msk fínt hakkað chili
10 skalottulaukar
1 msk kóríanderduft
1 stílkur af sitrónugrasi
5 dl kókasmjólk
3 msk sykur
Salt
5 msk hnetusmjör
1 poki af saltfnatum

Fólkið á Balí er fallett að innan sem utan og ber sig með mikilli reisn. Sama hvert við flökkum um eyjuna, alltaf voru Satayspjótin góðu á boðstólum. Við kusum kjúklingaspjótin fram yfir hund og engisprettu og sérstaklega var gaman að stoppa í sveitinni og fá sér spjót við hrísgrjónaræktun. Toppurinn var þó að fá sér fá spjót í sósunni á bananalaufi, stoppa svo við næsta skúr og fá sér bananapönnuköku með Balí súkkulaði og kaffibolla úr Jövublöndu.

FARÍÐ SVONA AÐ: Fínsaxið kóríander og hvítlauk og blandið við sykur og salti. Skerið kjúklinginn í bita, stráðið kryddblöndunni yfir og látið liggja í 2 tíma inni í ísskáp. Þræðið kjötið á spjót, hitið olíu á pönnu og steikið í 3 mínútur á hvorri hlið. Til að gera Satay sósuna steikir maður chili, smátt saxaða skalottulaukana, smátt skorið sitrónugrasið og kóríanderduftið í olíu ofan í potti í 2-3 mínútur. Kókasmjólk, sykri og salti er svo bætt út í. Alveg í lokin, rétt áður en sósan er borin fram, er hnetusmjörinu og hnetunum bætt út í. Hrísgjón passa vel með spjótunum sem og grillaður ananas.



- 8 Holtta kjúklingalundir
- 8 vænir humarhalar
- 2 lárperur (avocado)
- 2 hausar af jöklasalati
- 8 ferskir aspástönglar
- 4 msk smjör
- 1 hvítlauksrif
- Sitróna
- Steinselja
- Salt

Lime sósa:

- Sýrður rjómi 18%
- Ferskt basil
- Salt og pipar
- 1 lime

Ástralskt brettasalat - fyrir 4

Sjóböð gera alla glaða og yfir sumarið er við hæfi að taka Ástralasveiflu og leika sér. Þetta salat var frísklegt á ströndinni eftir heilan dag í sjóbaði og snorkli með skrautfiskum. Við vorum með prímus og grillpönnu og það mætti alveg eins matbúa þennan rétt í Nauthólsvík eftir vænan sundsprett. Það má sleppa humrinum en áströlsku brettastrákuðum þótti salatíð „surf n’ turflegt“ með kjúllanum.

FARIÐ SVONA AÐ: Bræðið smjörið í potti. Kreistið einn hvítlauksgeira og setjið út í ásamt hakkaðri steinselju og salti. Penslið þessu á kjúklinginn, aspasin og humarinn og steikið svo á grillpönnu í 10 mínútur. Búið svo til skálar úr kálhausunum, raðið kjúklingnum, aspinum og humrinum ofan í og berið fram með lime sósu. Þegar lime sósan er útbúin hrærir maður basil, salt og pipar út í sýrða rjómann, sker svo lime-ávöxtinn í tvennt og kreistir safann úr helmingunum. Börkinn má svo rífa með rifjární til að setja út í eða skreyta með.



Indverjinn Blíði

- fyrir 4

Það er oft mikið fjör á Indlandi og litagleðin þar toppar allt. Þessum rétti kynntist ég í Delí þegar ég lenti í mat hjá fjörkálfum í hliðargötu og lærði hvernig hamingjan birtist oft í hinu smáa. Sósan er ekki úr dós hjá Indverjunum en ef maður vill fara á bragðlaukaferðalag á stuttum tíma er það ágætis kostur. Það má þá frekar setja ástríðu í hneturnar sem eru bæði hollar og bragðgóðar...

FARID SVONA AÐ: Kjúklingurinn er steiktur á pönnu við meðalhita ásamt lauknum þangað til kjötið er orðið hvítt. Bætið Madras sósunni og kókosmjólkinni út á og látið malla í 20-30 mínútur. Á meðan kjúklingurinn mallar er gott að nota tímann til að gera svalandi kóríandersósuna. Hrærið saman AB mjólk, sítrónusafa, salt, pipar og kóríander.

Steikið kasjúhneturnar á pönnu með smá chili og stráðið yfir kanil, túrmeriki, fennelfræjum, kóríanderfræjum og söxuðum spínatblöðum. Ristið blönduna á pönnu í smjörinu og hrærið í með sleif svo hneturnar brenni ekki. Berið kjúklinginn fram fram með sósunni, hnetublöndunni og papadum flögum.



4 Holta kjúklingabringur
Chicken Curry Madras sósá
(helst frá Asian Home Gourmet)
1 laukur
1 dós kókosmjólk
1 askja papadum flögur

Kóríandersósá

4 dl AB mjólk
½ sítróna
Væn líka fersket kóríander
Salt og pipar

Yngjandi hnetublanda

5 dl kasjúhnetur
Smá chili
1 tsk kanil
1 tsk túrmerik
1 tsk fennelfræ
1 tsk kóríanderfræ
1 tsk söxuð spínatblöð
1 tsk smjör



Holta
KJÚKLINGUR





Tákjå Tikkar

*Spjót glaða mannsins! - fyrir 4
(sem forréttur)*

2 Holta úrbeinuð kjúklingalæri

1 þúrrulaukur

1 Tokyo teriyakisósa

Drekaáfvöxtur

Fennel

Baunaspirur

Grillpinnar

Nokkrir hressir karlar í Ginza í Tókjó vöktu athygli mína þar sem þeir sötruðu Sapporo bjór eftir erfiðan vinnudag og fengu sér nokkur Yakitorispjót með kjúklingi og þúrrulauk. Þeir héldu svo kátir beint á karókíbarinn til að söngla nokkra slagara áður en þeir náðu seinustu lest heim klukkan 22. Maður þarf samt ekkert frekar að vera í söngstuði til að útbúa þennan rétt en fyrir þá sem ekki vita er fjörugur karókíbar í miðbæ Reykjavíkur. Færri komast þar að en vilja enda aðsóknin þar gríðarleg, bæði meðal Asíubúa og Íslendinga.

FARIÐ SVONA AÐ: Best er að leggja grillpinnana í bleyti korteri fyrir notkun. Skerið kjúklinginn í litla bita ásamt þúrrulauknum. Þræðið kjötið og þúrrulaukinn á spjót og penslið með sósunni. Grillið pinnana á útigrilli eða steikið á grillpönnu í 10 mínútur. Drekaáfvöxtur, fennel og baunaspirur sem meðlæti. Þessi japanski réttur er frábær með ísköldum bjór og ljúffengt er að dýfa stökku grænmetinu í Teriyaki sósuna.



Holta
KJÚKLINGUR

Peking pönnukökur

- fyrir 2 til 12
(ímið sem aðalréttur
eða forréttur)

1 heill Holta kjúklingur	2 gúrur
12 stök Peking pönnukökur (fást í pakka)	2 púrrulaugar
1 laukur	2 stórar lárperur (avocado)
Salt og pipar	1 bakki af baunaspirum
	Chezuan wok sósa

„Árangur er vinna“ sagði mér eitt sinn snjöll kona í Hong Kong. Sú kenndi mér að spara sporin og velja í hvað orkan fer. Flestir íbúar Hong Kong vilja eyða orku sinni í viðskipti og það er leitun að fólki sem fer jafnoft út að borða. Eitt kvöld buðu gestgjafar mínir mér þó heim í Peking pönnukökur. Ólíkt Íslendingum vilja Kínverjar síður borða bringurnar og eru vængirnir í eftirlæti. Pönnukökurnar eru bæði spariréttur og fyrirtaks skyndimatur ef kjúklingaafgangur er til á heimilinu. Hann er líka fullkominn í lautarferðina og þá hentar vel að kaupa annað hvort tilbúinn, grillaðan Holta kjúkling eða tilbúna Holta kjúklingastrimla.

FARIÐ SVONA AÐ: Skerið gúrkuna, púrrulaukinn og lárperuna niður í strimla. Setjið kjúklinginn í pott og hellið vatni þar til það flæðir yfir kjötið. Grófsaxið laukinn og bætið út í vatnið ásamt salti og pipar. Sjóðið í 45-60 mínútur eða þangað til beinin losna frá kjötinu. Kælið og tætið niður kjötið. Hitið pönnukökurnar á pönnu, setjið meðlætið í skálar og berið fram.







Íslensk kjúlingspját

- fyrir 4
(mjög svanga)

- 8 Hotta kjúlingapylsur
- 8 Hotta BBQ vængir (fást tilbúnir)
- 8 sneiðar Hotta kjúlingaskinka, fersk eða reykt
- Þraustlegt brauð til að stinga prjónunum í
- 4 stórir tómatar
- 8 sveskjur
- 4 beikon sneiðar (má sleppa)
- 8 heilir sveppir
- 1 maísstöngull
- 1 Barbeque sósa (helst Barbeque Blues Sauce frá Hot Spot)
- 1 Mango jalapeño sósa frá Hot Spot (eða önnur uppáhalds sósa)

Heima er best. Það er ókeypis að njóta íslenskrar náttúru og ég fæ fiðring í magann af tilhökkun í hvert sinn sem ég keyri upp Ártúnsbrekkuna. Þessi gómsætu kjúlingaspjót eru kennd við hina syngjandi kátu gangnamenn Skagafjarðar en þó má neyta þeirra í hvaða lofthæð sem er. Kjúlingapylsurnar eru einstaklega fitulitlar þannig þetta er sko grillmatur sem má háma í sig með góðri samvisku!

FARIÐ SVONA AÐ: Skerið pylsurnar í þrennt, tómataana í helminga og maísinn í sneiðar. Rúllið upp skinkunni, vefjið beikoni um sveskjurnar, þræðið upp á prjóna, penslið allt með barbequesósu og grillið á báðum hliðum. Stingið grillpinnanum í brauðið góða og berið þannig fram. Gott að rífa brauðið niður og dýfa því í sósurnar. Mjög ljúffengt að hafa Mango Jalapeño og Barbeque Blues Sauce frá Hot Spot með, eða uppáhalds sósu að eigin vali. Soðnar kartöflur eru líka fyrirtak á pinnana. Sósurnar á myndinni eru bornar fram í skálum sem heita Eiríksjökull og Ok.



Hotta
KJÚLINGUR

Umhverfis heiminn

14 kjúklingaréttir með Áslaugu Snorradóttur

Áslaug Snorradóttir er ljósmyndari og hefur ferðast um víða veröld og kynnt sér matarmenningu og lífsstíl annarra þjóða. Hún rekur veisluþjónustu og biðja viðskiptavinir hana mjög oft um kjúklingarétti hvort sem um er að ræða forrétti, smarétti, aðalrétti eða grillmat.

Hér deilir Áslaug með Holta ýmsum hollum, ljúffengum og framandi kjúklingaréttum sem hún hefur safnað í uppskriftasafnið seinustu ár auk þess sem ljósmyndir frá ferðalögum hennar prýða bæklinginn. Öll matvara sem notuð var fæst í Nóatúni og Hagkaupum og þakkir fá Andrea Guðmundsdóttir og Listaháskólinn fyrir liðleikann.

Oft er sagt að maður sitji kyrr á sama stað en sé samt að ferðast.

Þá er um að gera að borða frábæran mat í leiðinni!

Holta
KJÚKLINGUR

www.holta.is



Grunnur að góðri máltíð

