

# POUSSIN

## – MÁLTÍÐ FYRIR EINN

Poussin er heiti sem notað er víða erlendis um lítinn, ungan kjúkling sem mörgum þykir sérstakt sælgæti. Þessir smákjúklingar hafa einnig þann kost að henta vel fyrir lítil heimili eða einstaklinga, sem þykir kannski fullmikið að kaupa heilan, stóran kjúkling – og best af öllu er ef hægt er að fá hálfan smákjúklinga, sem passa á diskinn fyrir einn. Nú er Holtakjúklingur einmitt að setja slíka vöru á markaðinn til að uppfylla óskir fólks sem kynnst hefur poussin erlendis. Hægt er að fá hálfan, forkryddaðan smákjúkling en úrvalið kann að aukast síðar ef viðtökurnar verða góðar.

Fuglinn er mun yngri en venjulegir kjúklingar og kjötið því bragðmilt og gott, meyr og safaríkt. Það er fitulítið og þegar smákjúklingar eru heilsteiktir í ofni er því best að ausa steikarsoðinu oft yfir þá á steikingartímanum. En þar sem kjúklingurinn frá Holta er tilbúinn og fullkryddaður í Mylar steikingarpoka þarf ekkert að hugsa um það – kjúklingurinn sér alveg um sig sjálfur frá upphafi til enda og hægt að einbeita sér að því að útbúa eitthvert gómsætt meðlæti – eða gera bara eitthvað allt annað. Það þarf ekki einu sinni að taka kjúklinginn úr pokanum í lokin til að hann brúnist, pokinn opnast af sjálfu sér og út kemur gullinbrúnn og gimilegur kjúklingur, tilbúinn á diskinn, bragðmikill og safaríkur.

Steikingartíminn er auðvitað líka mun styttri en fyrir venjulegan kjúkling – aðeins 35-40 mínútur í ofninum og svo tíu mínútna biðtími á eftir til að leyfa fuglinum aðeins að jafna sig. Því er ekkert mál að skutla einum poussin eða tveimur í ofninn þegar komið er heim úr vinnunni, gera eitthvert gott en einfalt meðlæti, leggja á borðið og njóta þess að bera fram gimilega og góða máltíð fyrir tvo eða bara fyrir sjálfan sig – jafnvel þótt það sé bara þriðjudagur...

Hér eru tvær uppástungur að framreiðslu á poussin fyrir einn. Auðvitað er hægt að hafa alls konar hefðbundið meðlæti en það er líka tilvalið að hafa eitthvað sem er bæði hollt, nýstárlegt og gott – og auðvelt að útbúa í litlum skömmtum.



### POUSSIN MEÐ KJÚKLINGABAUNUM OG SPÍNATI

Eldaðu einn poussin-kjúklingahelming samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum og útbúðu svo meðlætið á meðan hann bíður: Láttu renna af hálfri dós af kjúklingabaunum í sigti. Hitaðu 1 msk af ólífuolíu á pönnu og steiktu baunirnar við góðan hita í nokkrar mínútur. Settu lúkufylli af spínati á pönnuna, hrærðu og kryddaðu með dálitlum pipar. Settu þetta á disk, stráðu dálitlu klettasalati yfir ásamt fræjum úr 1/4 af granatepli (má sleppa), settu kjúklinginn ofan á og berðu fram.



### POUSSIN MEÐ FERSKJUM OG GRÆNKÁLI

Eldaðu einn poussin-kjúklingahelming samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum og útbúðu meðlætið á meðan: Taktu 2 ferskjur (eða nektarínur) og skerðu þær í báta. Bræddu 25 g af smjöri á pönnu og steiktu ferskjurnar við meðalhita í nokkrar mínútur; hrærðu oft á meðan. Skerðu 2-3 grænkálsblöð í ræmur og settu þau á pönnuna ásamt 25 g af heilum möndlum. Steiktu áfram og hrærðu oft, þar til grænkálið er byrjað að verða stökkt og möndlurnar farnar að taka lit. Settu þetta á disk, settu kjúklinginn ofan á og berðu fram.