



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
Lítil dós maísbaunir

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 maísbaunir. 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.

Í þessar uppskriftir má einnig nota kjúklingabringur, kjúklingalundir og Eldfugls kjúklingastrimla.

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



KJÚKLINGAUPPSKRIFTIR FRÁ HOLTAKJÚKLINGI



SÚRSÆTUR KJÚKLINGUR



KJÚKLINGA BURRITOS



KJÚKLINGASALAT MEÐ SÍTRUS OG PASTA



SATAY-KJÚKLINGUR MEÐ KÓKOSMJÓLK



BÚSTER-KJÚKLINGASALAT





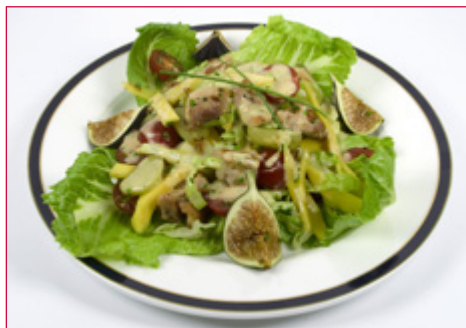
SÚRSÆTUR KJÚKLINGUR

HRÁEFNI

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

MATREIÐSLUAÐFERÐ

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.



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, flysjaður og skorinn í þunnar sneiðar
2 msk. saxaður graslaurur
4 stk. ferskar filkjur skornar í fernt
1 haus romane-salat
Salt og pipar
1 msk. olía

MATREIÐSLUAÐFERÐ

Skerið kjúklingalærin í grófa bita og steikið upp úr olíunni á milliheitri pönnu í nokkrar mínútur, bætið þá engiferinu og hvítlauknum saman við og kryddið með salti og pipar. Steikið þar til kjötið er fullleidd 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.



KJÚKLINGASALAT MEÐ SÍTRUS OG PASTA

HRÁEFNI

400 gr úrbeinuð kjúklingalæri
1 msk. olía
1/2 rauðlaurur 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 ólífuoía
1 - 2 msk. hunang

MATREIÐSLUAÐFERÐ

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 sítrusdressinguna.

SÍTRUSDRESSING

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



SATAY-KJÚKLINGUR MEÐ KÓKOSMJÓLK

HRÁEFNI

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

MATREIÐSLUAÐFERÐ

Skerið kjúklingalærin í strimla og steikið í olíunni á milliheitri 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.

