

Hollusta alla daga vikunnar

Kjúklingur

Uppskriftir úr safni Nönnu Rögnvaldardóttur





Kjúklingur

- hollusta alla daga vikunnar

Kjúklingur er hollur og góður matur sem hægt er að elda á óteljandi vegu og úr honum er einfalt að gera jafnt flotta veislurétti, sparilegan en um leið einfaldan sunnudagsmat og fljótlegan og ódýran en um leið gómsætan hversdagsmat sem öll fjölskyldan kann að meta. Það má gera góðgæti úr öllum hlutum kjúklingsins – ekki bara bringunum.

Auðvelt er að matreiða kjúklingakjöt en mikilvægast af öllu er að gæta þess að það sé alltaf eldað í gegn og að vökvi úr hráu eða hálfelduðu kjötinu komist ekki í snertingu við grænmeti og annað hráefni sem ekki á að elda. Best er að nota sérstakt bretti til að skera kjúkling eða þvo a.m.k. brettið og hnífinn alltaf vandlega áður en það er notað til annars.

Þótt elda þurfi kjúkling í gegn verður líka að gæta þess að elda hann ekki of lengi svo að hann verði þurr og bragðlaus. Það kemur að

vísu sjaldan að sök þegar um er að ræða t.d. læri eða heila kjúklinga sem eldaðir eru í soði eða öðrum vökva, þá heldur kjötið safanum og bragðinu vel í sér. Bringur og aðrir fitulausir, hamflettir bitar þorna aftur á móti fljótt og best að gæta vel að eldunartímanum. Gott er að skera í bitann þar sem hann er þykkastur til að sjá hvort hann er eldaður í gegn.

Erfitt er að gefa upp nákvæman steikingartíma því að bitarnir eru misjafnir að lögun og gerð og hið sama gildir um heila kjúklinga. Hitastig kjúklingsins þegar hann fer á pönnuna eða í ofninn skiptir líka máli en almennt má reikna með að heill kjúklingur þurfi 45–55 mínútur á hvert kíló. Ef kjúklingurinn virðist ætla að dökkna um of áður en hann er tilbúinn er gott að breiða álpappír lauslega yfir og þegar heill kjúklingur er steiktur er líka gott að breiða álpappír yfir bringuna til að hún þorni síður.



Hér eru upplýsingar um næringargildi kjúklings. Þessar upplýsingar eru fengnar frá heimasiðu Lýðheilsustöðvarinnar og visum við þangað til frekari upplýsingar um næringargildi ýmissa fæðutegunda: www.lydheilsustod.is. Gefin eru gildi fyrir orku og orkuefni. Gildin í töflunum eru viðmiðunargildi því samsetning flestra matvæla getur verið nokkuð breytileg. Þessar tölur byggjast á upplýsingum úr Íslenska gagnagrunninum um efnainnihald matvæla (ÍSGEM).

	Orka		Prótein	Fita	Fitusýrur		Kólestról	Kolvetni
	KJ	kcal	g	g	mf g	óm g	mg	g
Kjúklingur, bringur án skinns, hráar	442	106	23,6	1,1	0,4	0,7	70	0
Kjúklingur, með skinni, hrár	768	184	18,2	12,4	3,2	6,2	100	0
Kjúklingur, læri, með skinni, hrátt	562	134	19,1	6,4	1,7	4,1	75	0

Kjúklingur á sunnudegi

Indverskt kjúklingakebab

Hér er kjúklingurinn þræddur á tein og grillaður í ofni en auðvitað má líka grilla hann á útigrillinu.

500 g Holtakjúklingalæri, hamflett og beinlaus
1 dós (180 ml) hrein jógúrt
1 msk olía
1 msk karríduft (eða eftir smekk)
2 hvítlauksgeirar, pressaðir
salt
250 g hrísgrjón
1 rauðlaukur
3 msk rúsínur, gjarna ljósar
2 msk möndlur, grófsaxaðar (má sleppa)
½ knippi kóríanderlauf
safi úr ½ sítrónu

Skerðu kjúklinginn í litla bita, 2½–4 cm á kant. Blandaðu jógúrt, olíu, karrídufti og hvítlauk saman í skál, settu kjúklinginn út í og láttu hann liggja í nokkrar klukkustundir eða jafnvel til næsta dags. Saltaðu þá kjúklingabitana og þræddu þá upp á teina. Hitaðu grillið í ofninum vel, raðaðu teinum á álpappírsklædda bökunarplötu og grillaðu kjúklinginn í um 10 mínútur, eða þar til hann er steiktur í gegn. Snúðu teinum nokkrum sinnum.

Sjóddu á meðan hrísgrjónin í saltvatni uns þau eru meyr. Blandaðu söxuðum rauðlauk, rúsínum, möndlum og söxuðu kóríanderlaufi saman við og kreistu sítrónusafa yfir. Dreifðu grjónunum á fat og leggðu kjúklingapinnana ofan á.

Hér er kjúklingurinn þræddur á tein og grillaður í ofni en auðvitað má líka grilla hann á útigrillinu.



Ef kjúklingurinn virðist ætla að dökkna um of áður en hann er tilbúinn er gott að breiða álpappír lauslega yfir og þegar heill kjúklingur er steiktur er líka gott að breiða álpappír yfir bringuna til að hún þorni síður.



Kjúklingur á sunnudegi

Steiktur kjúklingur með 42 hvítlauksrifjum

1 heill Holtakjúklingur, um 1,5 kg
nýmalaður pipar
salt
1 sítróna
42 hvítlauksgeirar
½ l vatn
kjúklingakraftur eftir þörfum
sósujafnari

Hitaðu ofninn í 200°C. Kryddaðu kjúklinginn að utan og innan með pipar og salti. Skerðu nokkrar örþunnar sneiðar úr miðri sítrónunni, losaðu haminn frá neðanverðri bringunni – það er mjög auðvelt – og smeygðu sítrónusneiðunum inn undir hann. Losaðu einn hvítlaukinn sundur í geira, flýsjaðu þá og settu inn í kjúklinginn. Settu kjúklinginn í eldfast fat, kreistu afganginn af sítrónusafanum yfir og steiktu í hálf tíma.

Losaðu hvítlaukana sem eftir eru sundur í geira og flýsjaðu þá. Dreifðu þeim í kringum kjúklinginn og helltu vatninu í fatið. Steiktu áfram í 45–60 mínútur, eða þar til kjúklingurinn er steiktur í gegn og tær safi rennur út ef stungið er í lærið þar sem það er þykkast.

Taktu kjúklinginn út og haltu honum heitum. Helltu soðinu og hvítlauknum í pott og hitaðu að suðu. Bragðbættu soðið með kjúklingakrafti, pipar og salti eftir smekk og þykktu það ögn með sósujafnara – en sósan á alls ekki að vera þykk. Berðu hana fram með kjúklingnum, ásamt kartöflustöppu eða bökuðum kartöflum, brauði og salati.

Heilsteiktur kjúklingur, gegnsósa af hvítlauksbragði – mmmm. En það má líka draga úr hvítlaukskeimnum með því að sleppa hvítlauknum í sósunni og nota kannski meiri kjúklingakraft í staðinn.

Kjúklingur á mánudegi

Kjúklingakarrí með spínati

800 g Holtakjúklingalæri
pipar
salt
2 msk olía
1 laukur
3 msk rautt karrímauk (red curry paste),
eða eftir smekk
1 dós saxaðir tómatar
vatn eftir þörfum
sítrónusafi
200 g spínat
hrísgrjón
naan-brauð

Kryddaðu kjúklingalærin með pipar og salti. Hitaðu olíuna og brúnaðu lærin vel á pönnu við góðan hita. Færðu þau svo yfir í víðan pott. Saxaðu laukinn og láttu hann krauma í olíunni við meðalhita í nokkrar mínútur án þess að brúnast. Hrærðu karrímaukinu saman við og síðan tómötunum. Helltu blöndunni yfir kjúklinginn, bættu við vatni (á ekki að fljóta alveg yfir), hitaðu að suðu og láttu malla í hálflokuðum potti í um hálf tíma.

Smakkaðu sósuna og bragðbættu hana með pipar, salti og e.t.v. svolitlum sítrónusafa. Settu spínatið út í, hrærðu og láttu malla í 1–2 mínútur. Berðu kjúklinginn fram með soðnum hrísgrjónum, hreinni jógúrt (e.t.v. blandaðri sóxuðu kóríanderlaufi) og naan-brauði.

Índverskt og einfalt. Þetta karrí er hægt að hafa fremur milt en líka mjög sterkt – allt eftir því hvað er notað mikið af karrímaukinu. Gott er að hafa jógúrt með til að kæla bragðlaukana.



Kjúklingur á mánudegi

Karrí-mangó-kjúklingasalat

400–500 g soðinn eða steiktur Holtakjúklingur
200 g pastaskrúfur, gjarna þrílitar
(eða annað pasta)
salt
2 selleristönglar
100 g jöklasalat (iceberg) eða stökk salatblanda
150 ml léttmajónes
3 kúfaðar msk mangó-chutney
(eða eftir smekk)
1–2 tsk karríduft
nýmalaður pipar

Skerðu eða rífdú kjúklinginn í bita eða ræmur. Sjóddu pastað í saltvatni samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum þar til það er rétt tæplega meyr og láttu renna vel af því í sigti. Skerðu sellerið í litla bita og grófsaxaðu salatið. Hrærðu léttmajónes, mangó-chutney og karrí saman í skál. Blandaðu öllu hinu vel saman við og malaðu svolitinn pipar yfir. Berðu salatið fram með góðu brauði.



Gómsætt pastasalat þar sem nota má afgang af sunnudagskjúklingnum – eða kaupa eldaða Holtakjúklingastrimla.

Kjúklingur á þriðjuðegi

Kjúklinga-núðlusúpa

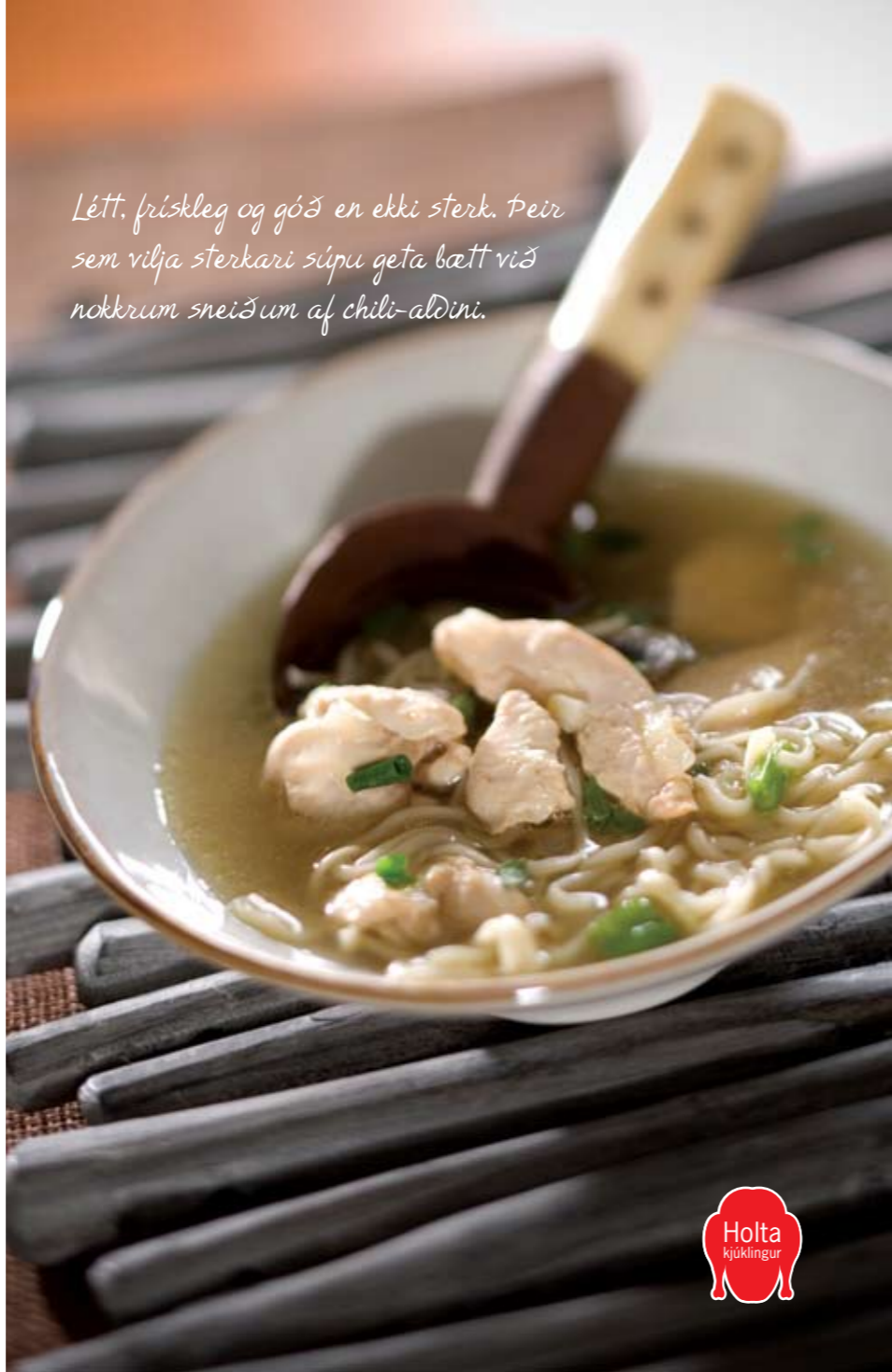
300 g Holtakjúklingur (læri eða bringur),
bein- og skinnlaus
2 límónur (eða 1 sítróna)
pipar
salt
1 l vatn
1 msk kjúklingakraftur
2–3 cm bútur af engiferrót
1 hvítlauksgeiri
2 vorlaukar
1 pakki skyndinúðlur
kóríanderlauf

Skerðu kjúklinginn í litla bita, settu þá í skál, kreistu safa úr 1 límónu eða ½ sítrónu yfir og kryddaðu með dálitlum pipar og salti.

Settu vatn og kjúklingakraft í pott og hitaðu að suðu. Flysjaðu engiferrótina og hvítlaukinn og skerðu hvortveggja í mjög þunnar sneiðar. Saxaðu vorlaukinn smátt og settu hvíta hlutann út í ásamt hvítlauk og engifer. Láttu malla við hægan hita í um 10 mínútur.

Settu þá kjúklingabitana út í og láttu malla í 8-10 mínútur í viðbót. Settu þá núðlurnar út í (slepptu kryddinu sem fylgir) ásamt græna hluta vorlauksins og kóríanderlaufi eftir smekk. Bragðbættu súpuna með meiri límónu- eða sítrónusafa, salti og e.t.v. pipar eftir smekk. Taktu pottinn af hitanum og láttu standa í nokkrar mínútur en berðu síðan súpuna fram, e.t.v. með meiri kóríander.

Létt, frískleg og góð en ekki sterk. Þeir sem vilja sterkari súpu geta bætt við nokkrum sneiðum af chili-aldini.



Kjúklingur á þriðjuðegi

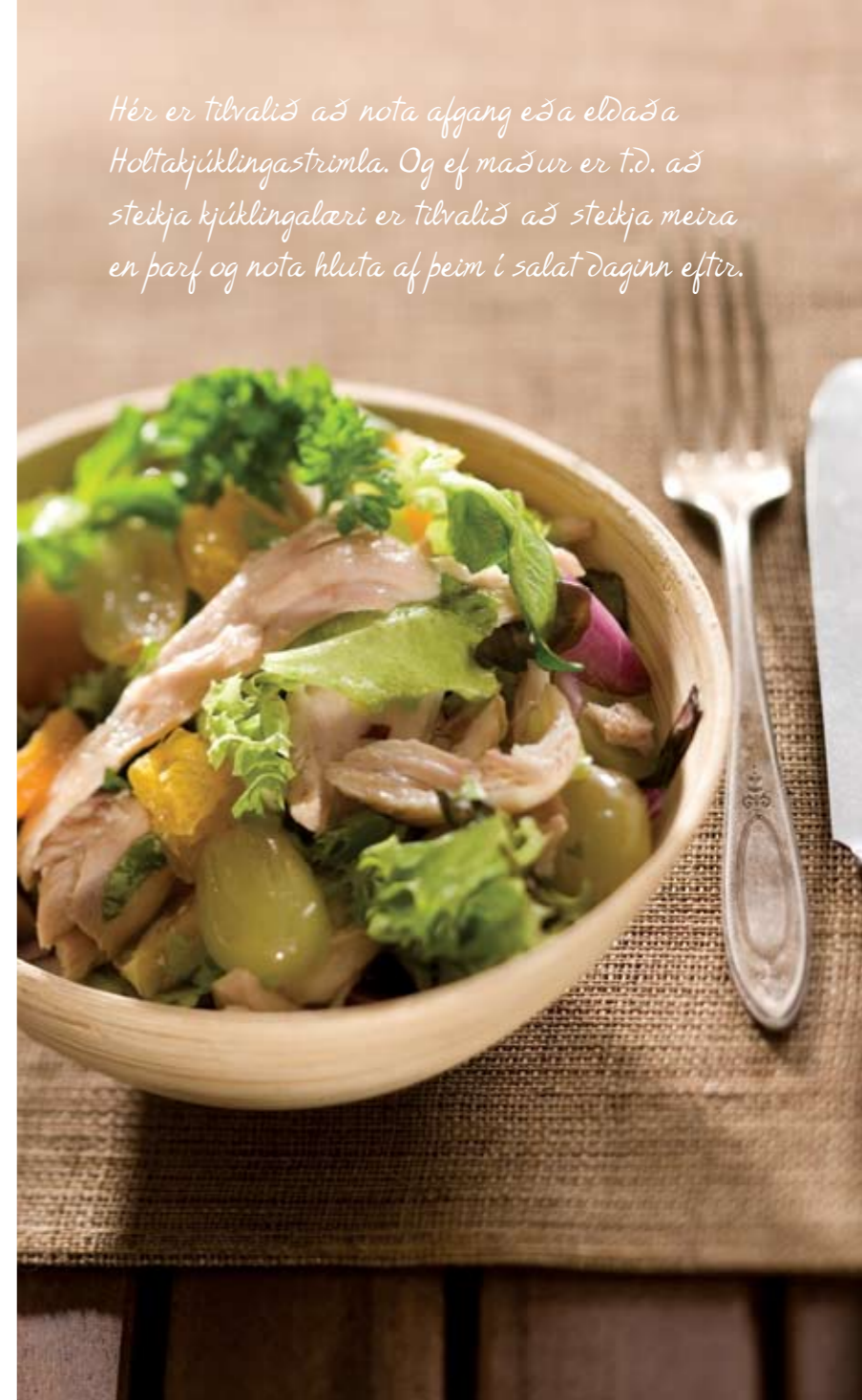
Kjúklingasalat með ávöxtum

400–500 g soðinn eða steiktur Holtakjúklingur
2 appelsínur
1 epli
200 g vínber, helst steinlaus
50 g þurrkaðar apríkósurnar
¼ rauðlaukur
1 poki stökk salatblanda
3 msk bragðmild olía
safi úr ½ sítrónu
nokkur basilíkuþrótt
nýmalaður pipar
salt

Skerðu eða rífdðu kjúklinginn í bita eða ræmur. Flysjaðu appelsínurnar (taktu ¼ frá) og eplið og skerðu í bita. Skerðu vínberin í helminga ef þau eru stór og apríkósurnar í litla bita. Blandaðu öllu saman við salatið, ásamt kjúklingabitunum.

Kreistu safann úr sítrónunni og úr appelsínunni sem eftir er í hristiglas, bættu við olíu, saxaðri basilíku, pipar og salti, hristu allt saman, helltu yfir salatið og blandaðu vel. Láttu salatið standa smástund áður en það er borið fram.

Hér er tilvalið að nota afgang eða eldaða Holtakjúklingastrimla. Og ef maður er t.d. að steikja kjúklingalæri er tilvalið að steikja meira en þarf og nota hluta af þeim í salat daginn eftir.





Kjúklingur á priðjuðegi

Ítalskur pottréttur með gremolata

3–4 kjúklingalæri með legg
nýmalaður pipar
salt
3 msk ólífuolía
125 g magurt beikon
2 laukar
2 selleristönglar
2 msk hveiti
2 tsk ítölsk kryddjurtablanda
1 dós saxaðir tómatar
½ l vatn
2 tsk kjúklingakraftur
pasta, t.d. tagliatelle

Gremolata:

½ knippi steinselja, söxuð smátt
fínrifinn börkur af 1 sitrónu
2 hvítlauksgeirar, saxaðir mjög smátt

Ítalskt er alltaf gott, það gildir um kjúkling ekki síður en annað. Og þessi kjúklingapottréttur er sérlega ljúffengur.

Kryddaðu kjúklinginn með pipar og salti. Hitaðu olíuna á stórri, þykkbotna pönnu og brúnaðu kjúklingalærin vel. Settu þau svo í pott. Skerðu beikon, lauk og sellerí í bita og láttu krauma í olíunni í nokkrar mínútur. Hræðu hveiti og kryddjurtablöndu saman við og helltu öllu yfir kjúklingalærin. Bættu söxuðum tómötum, vatni og kjúklingakrafti út í, hitaðu að suðu og láttu malla undir loki í um 45 mínútur – fjarlægðu lokið og hækkaðu hitann síðustu 10 mínúturnar ef sósan er mjög þunn. Smakkaðu og bragðbættu með pipar og salti eftir þörfum.

Sjóddu pastað samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum. Blandaðu saman steinselju, sitrónuberki og hvítlauk. Stráðu dálitlu af gremolata-blöndunni yfir kjúklinginn um leið og hann er borinn fram ásamt pastanu. Berðu afganginn af blöndunni fram með.

Kjúklingur á miðvikudegi

Kjúklingaleggir með baunum og grænmeti

800 g Holtakjúklingaleggir
3 msk olía
1 msk arabískt kjúklingakrydd
(eða önnur kryddblanda eftir smekk)
salt
300 g gulrætur
1 gulrófa, meðalstór
1 laukur
250 g tómatar
1 dós smjörbaunir eða kjúklingabaunir
e.t.v. steinselja

Hitaðu ofninn í 200°C. Veltu kjúklingaleggjunum upp úr olíu blandaðri kjúklingakryddi og salti og raðaðu þeim í stórt, eldfast fat. Flysjaðu gulræturnar, rófunu og laukinn, skerðu allt í fremur litla bita og dreifðu á milli kjúklingaleggjana. Dreyptu afganginum af krydduðu olíunni yfir. Settu í ofninn og steiktu í um hálf tíma – gott að hræra í tvisvar eða þrisvar.

Skerðu tomatana í fjórðunga (eða notaðu litla tómata) og láttu renna af baununum í sigti. Blandaðu hvorutveggja saman við grænmetið og steiktu í 10–15 mínútur í viðbót, eða þar til allt er vel meyr. Stráðu e.t.v. saxaðri steinselju yfir og berðu fram með grænu salati og brauði.



Kjúklingaleggir eru bragðmiklir og góðir og eiga vel við með rótargrænmeti eins og gulbrótum og gulrófum. Þessi réttur er með svölitið austrænum keim.



Sterkkryddaður en frísklegur kjúklingaréttur. Ef þú notar venjulega kókосmjólk skaltu aðeins nota eina dós og bæta svo við vatni eftir þörfum, annars verður sósan alltof fiturík.

Kjúklingur á miðvikudegi

Grænt taílenskt kjúklingakarrí

500 g kjúklingalæri, beinlaus
pipar
salt
2 msk olía
2 msk grænt karrímauk (green curry paste),
eða eftir smekk
2 dósir létt-kókосmjólk
1 kúrbítur, meðalstór
250 g spergilkál
250 g kirsuberjatómatar
2 vorlaukar
1 límóna
½ knippi kóríander

Skerðu kjúklinginn í fremur stóra bita, kryddaðu þá með pipar og salti og brúnaðu þá létt í olíunni í þykkbotna potti. Hrærðu karrímauki og kókосmjólk saman við og láttu malla í opnum potti við vægan hita í 10–15 mínútur. Skerðu kúrbítinn í helminga og síðan í 1 cm þykkar sneiðar og skiptu spergilkálinu í kvisti. Settu þetta í pottinn og láttu malla í 5 mínútur. Bættu þá tómtönum í pottinn ásamt söxuðum vorlauk og láttu malla í 5 mínútur í viðbót. Bragðbættu sósunu með límónusafa og salti eftir smekk, stráðu söxuðu kóríanderlaufi yfir og berðu réttinn fram með soðnum hrísgrjónum og límónubátum.

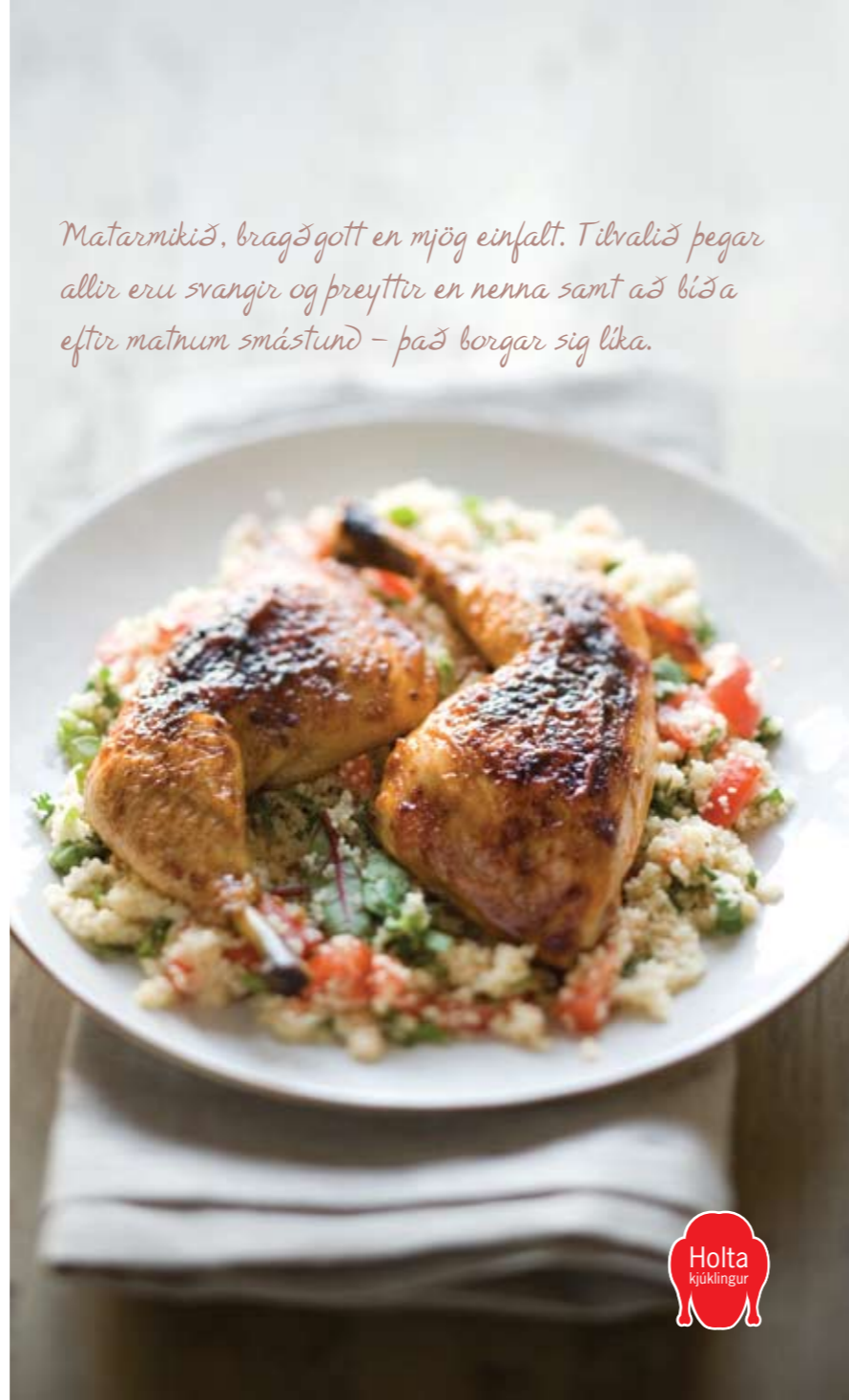
Kjúklingur á fimmtudegi

Kjúklingalæri á kúskús

- 4 Holtakjúklingalæri með legg
- 1 msk paprikuduft
- 1 tsk óreganó
- 1 tsk salt
- ½ tsk pipar
- 3 msk ólífuolía
- 250 g kúskús
- sjóðandi vatn eftir þörfum
- safi úr 1 sitrónu
- nýmalaður pipar
- salt
- 3–4 tómatar, vel proskaðir
- ½ poki klettasalatsblanda (eða annað salat)
- 2 msk furuhnetur (má sleppa)

Hitaðu ofninn í 200°C. Kryddaðu lærin með blöndu af paprikudufti, óreganói, salti og pipar, settu þau í eldfast mót, dreyptu 1 msk af olíu yfir og steiktu þau í ofninum í um 40 mínútur, eða þar til þau eru gegnsteikt (breiddu álpappír lauslega yfir ef þau virðast ætla að brúnast of mikið).

Settu kúskúsið í skál og helltu sjóðandi vatni yfir skv. leiðbeiningum á umbúðum. Láttu standa í nokkrar mínútur og hrærðu svo í með gaffli. Blandaðu 2 msk af ólífuolíu saman við ásamt sitrónusafanum og kryddaðu með pipar og salti eftir smekk. Skerðu tómatauna í litla bita og saxaðu salatið gróft og blandaðu hvorutveggja saman við kúskúsið ásamt furuhnetunum. Hrúgaðu kúskúsinu á fat eða settu það í víða skál, leggðu kjúklingalærin ofan á og berðu fram.



Matarmikið, bragðgott en mjög einfalt. Tilvalið þegar allir eru svangir og þreyttir en nenna samt að biða eftir matnum smástund – það borgar sig líka.



Í stað þess að steikja kjúkling til að nota á þítsuna má líka nota afganga, sem eru þá skornir í bita og dreift yfir.

Kjúklingur á fimmtudegi

Þítsa með kjúklingi og sveppum

- 1 stór Holtakjúklingabringa eða 2 litlar pipar
- salt
- 1 msk olía
- 1 skammtur þítsudeig, keypt eða heimatilbúið
- 4–6 msk rautt pestó
- 150 g sveppir
- 10–12 ólífur, steinlausar (má sleppa)
- 200 g rifinn mozzarella-ostur
- 3–4 msk nýrifinn parmesanostur
- e.t.v. nokkur basilíkublöð

Hitaðu ofninn í 225°C. Skerðu bringuna í þunnar (½ cm) sneiðar þvert yfir og kryddaðu þær með pipar og salti. Hitaðu olíuna á þykktbotna pönnu og snöggsteiktu sneiðarnar við háan hita í um 1 mínútu á hvorri hlið.

Flettu þítsudeigið þunnt út (eða notaðu deig sem keypt er útflett og upprúllað) og settu það á plötu. Smyrðu pestóinu á það, ekki alveg út á brúnir. Skerðu sveppina í sneiðar og dreifðu þeim og kjúklingabitunum jafnt yfir, ásamt ólífunum. Stráðu mozzarella-ostinum yfir og síðan parmesanostinum. Bakaðu þítsuna í miðjum ofni í um 10 mínútur, eða þar til hún er fallega gullinbrún.

Dreifðu e.t.v. nokkrum basilíkublöðum yfir þítsuna um leið og hún er tekin úr ofninum.

Kjúklingur á föstuðegi

Parmesan- kjúklingur

3 Holtakjúklingabringur
3 brauðsneiðar
40 g nýrifinn parmesanostur
1 hvítlauksgeiri
blöð af 1 rósmaríngrein
2 egg
nýmalaður pipar
salt
2 msk olía (e.t.v. meira)
rauðlaukur
tómatar
basilíkublöð
sítrónusafi

Skerðu bringurnar í þunnar sneiðar á ská. Leggðu þær á milli tveggja plastfilma eða álpappírspynna og berðu þær létt með hnúunum eða með kökukefli til að fá þær þunnar. Settu brauðið í matvinnsluvél ásamt parmesanosti, hvítlauk og rósmaríni. Sláðu eggin létt með gaffli og kryddaðu þau með pipar og salti. Hitaðu olíuna á stórrí pönnu. Veltu kjúklingasneiðunum upp úr eggjum og þrýstu þeim vel niður í brauðmylsnuna. Steiktu þær við meðalhita í nokkrar mínútur á hvorri hlið, eða þar til raspið er fallega gullinbrúnt og kjúklingurinn steiktur í gegn. Bættu við ögn meiri olíu ef þarf.

Skerðu niður rauðlauk, tómata og basilíku, ýrðu sítrónusafa yfir, kryddaðu með pipar og salti og berðu fram með kjúklingnum ásamt sítrónubátum. Einnig má bera kjúklinginn fram með soðnum eða steiktum kartöflum og grænu salati.

Ítalskur réttur, afar fljótlegur og einstaklega gómsætur.

Vængir eru uppáhald krakkanna, það er svo þægilegt að narta í þá.

Kjúklingur á föstuðegi

Vængir og kartöflur

500–600 g Holtakjúklingavængir
1 tsk sítrónupipar
1 tsk Season-All
2–3 stórar bökunarkartöflur
2 msk olía
pipar
salt
1 poki salatblanda eða 1 grand-salathöfuð
250 g konfekt- eða kirsuberjatómatar
2 msk ólífúolía
2 tsk sítrónusafi
1 tsk balsam- eða rauðvínsedik

Skerðu vængina í sundur og hentu væng-endunum. Kryddaðu kjúklinginn með sítrónupipar og Season-All og dreifðu bitunum í stórt, eldfast fat. Skerðu kartöflurnar í báta og veltu þeim upp úr olíu kryddaðri með pipar og salti. Raðaðu þeim á milli kjúklingabitanna. Hitaðu ofninn í 215°C og steiktu kjúklinginn og kartöflurnar í um hálf tíma, eða þar til kjúklingurinn er steiktur í gegn og kartöflubátarnir meyrir og farnir að taka lit.

Blandaðu saman salati og sundurskornum tómötum. Hristu saman olíu, sítrónusafa, edik, pipar og salt, helltu yfir og blandaðu vel. Settu salatið á fat eða diska ásamt kjúklingavængjum og kartöflubátunum.



Kjúklingur á laugarðegi

Kjúklingabeyglur

2–4 Holtakjúklingabringur, fremur litlar
1 tsk kjúklingakryddblanda, eða eftir smekk
pipar
salt
2 msk olía
½ sítróna
4 beyglur
Philadelphia Light eða Delfi-rjómaostur
salatblöð
1–2 tómatar, vel þroskaðir, skornir í sneiðar

Settu eina bringu á bretti, leggðu flatan lófann ofan á og skerðu bringuna í tvennt á þykktina með beittum hníf. Gerðu eins við hina(r). Kryddaðu bringurnar með kjúklingakryddblöndu, pipar og salti. Hitaðu oliuna á stórrí, þykkbotna pönnu og steiktu bringurnar við meðalhita í um 4–5 mínútur á hvorri hlið, eða þar til þær eru steiktar í gegn. Kreistu sítrónusafa yfir og taktu bringurnar af pönnunni.

Ristaðu á meðan beyglurnar í brauðrist. Láttu þær kólna ögn og smyrðu svo neðri helminginn með þykku lagi af rjómaosti. Leggðu salatblað ofan á og síðan nokkrar tómatsneiðar. Settu hálfa eða heila bringu ofan á og síðan efri beygluhelminginn. Kjúklingabeyglurnar eru góðar volgar en það má líka hafa þær sem nesti og borða þær kaldar.

*Hálf bringa á hverja beyglu fyrir svanga,
heil fyrir mjög svanga ...*



Grænt, gott og hressilegt.

Austrænt og létt

400 g Holtakjúklingalundir
2 msk olía
safi úr ½ límónu
1 tsk engiferrót, smátt söxuð
2 hvítlauksgeirar, pressaðir
2 msk sojasósa
200 g strengjabaunir, ferskar eða frosnar
salt
1 skólagúrka (eða bútur af venjulegri gúrku)
1 paprika, gul eða græn
1 límóna
½ milt chili-aldin (má sleppa)
hrísgrjón

Veltu kjúklingalundunum upp úr blöndu af 1 msk af olíu, límónusafa, engifer og hvítlaug og láttu standa í 15–20 mínútur. Hitaðu þá 1 msk af olíu á pönnu og snöggsteiktu lundirnar við háan hita í 2 mínútur á annarri hliðinni. Snúðu þeim við, ýrðu sojasósunni yfir, lækkaðu hitann svolítið og láttu krauma í um 3 mínútur í viðbót, eða þar til lundirnar eru steiktar í gegn.

Sjóddu á meðan strengjabaunirnar í saltvatni þar til þær eru rétt tæplega meyrar. Skerðu gúrkuna í ræmur og paprikuna einnig. Blandaðu saman baunum, gúrkuræmum og paprikuræmum og dreifðu á fat. Settu kjúklingalundirnar ofan á og kreistu svolitinn límónusafa yfir. Skerðu e.t.v. chili-aldinið í ræmur og dreifðu yfir. Berðu fram með soðnum hrísgrjónum, límónubátum og sojasósu.

Kjúklingur á laugarðegi

Kjúklingafajitas

3 Holtakjúklingabringur
2 tsk fajitas-kryddblanda eða
mexíkósk kryddblanda
3 msk olía
1 laukur
2 rauðar paprikur
4 tómatar, þroskaðir en þéttir í sér
nýmalaður pipar og salt
kóríanderlauf
hveititortillur
sýrður rjómi
guacamole

Skerðu bringurnar í $\frac{3}{4}$ –1 cm þykkar sneiðar þvert yfir, kryddaðu þær með kryddblöndunni og steiktu þær í olíunni á stórri, þykkbotna pönnu við góðan hita í 2½–3 mínútur á hvorri hlið, eða þar til þær eru steiktar í gegn (skerðu í eina til að athuga steikinguna). Taktu þær svo af pönnunni með gataspaða og settu á disk.

Skerðu laukinn í tvennt og hvorn helming í sneiðar og steiktu í olíunni af kjúklingnum í nokkrar mínútur við meðalhita. Fræhreinsaðu paprikurnar og skerðu þær í ræmur. Bættu þeim á pönnuna og steiktu þær í 2–3 mínútur. Skerðu tomatana í báta og bættu þeim á pönnuna ásamt kjúklingnum. Steiktu þar til allt er heitt í gegn og hrærðu oft á meðan. Kryddaðu með pipar og salti og stráðu söxuðu kóríanderlaufi yfir.

Hitaðu tortillurnar og berðu þær fram með kjúklingablöndunni, ásamt sýrðum rjóma og guacamole, þannig að hver og einn geti fengið sér eftir smekk.

Ekta tex-mex, hentar jafnt fyrir vinahópinn sem fjölskylduna á góðri stund. Svo má líka reifa tortillunum um fyllinguna, bæta við svolitlum osti og hita í ofni.



Kjúklingur á laugarðegi

Barbecue-kjúklingaleggir

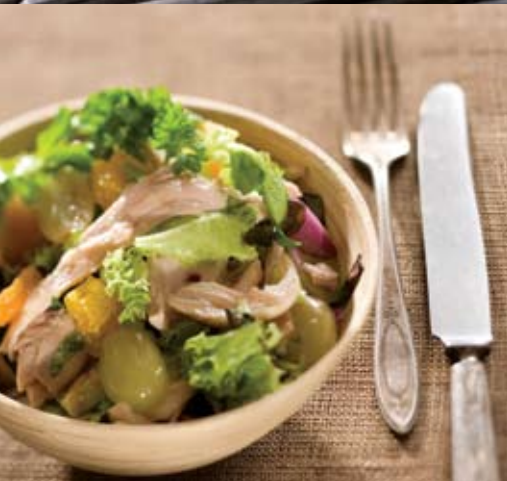
700–800 g Holtakjúklingaleggir
200 ml tómatsósa
100 ml sæt chili-sósa
1 msk dijon-sinnep
2 msk olía
1 msk hlynsíróp eða ljóst síróp
2 msk rauðvíns- eða balsamedik
2 hvítlauksgeirar, saxaðir smátt
1 msk engifer, saxaður smátt
pipar
salt

Blandaðu tómatsósu, chili-sósu, sinnepi, olíu, sírópi, ediki, hvítlauk, engifer, pipar og salti saman í skál og veltu leggjunum upp úr blöndunni. Láttu þá liggja nokkra stund og hitaðu ofninn á meðan í 180°C. Raðaðu þeim í eldfast fat og helltu afganginum af sósunni yfir. Breiddu álpappír yfir og steiktu leggina í um hálf tíma. Fjarlægðu þá álpappírinn, hækkaðu hitann í 200°C og steiktu leggina áfram þar til þeir eru fallega brúnir og steiktir í gegn.

Taktu leggina úr sósunni, settu þá á fat og haltu þeim heitum. Helltu sósunni í pott, bættu við svolitlu vatni, láttu malla smástund og bragðbættu með pipar og salti eftir smekk. Berðu hana svo fram með leggjunum, ásamt t.d. soðnum hrisgrjónum og sýrðum rjóma.

Kjúklingaleggir í sætkryddaðri barbecue-sósu – og þeir verða ekki verri ef hitinn er lækkaður í 160°C og þeir látnir malla í allt að klukkustund.





Hollusta alla daga vikunnar

Kjúklingur

Uppskriftir úr safni Nönnu Rögnvaldardóttur

Hollar, einfaldar og einstaklega bragðgóðar kjúklingauppskriftir fyrir hvert tækifæri. Kjúklingur er gómsætt fæði sem hentar í matinn alla daga vikunnar, hvort heldur er í léttu og fljótlega hversdagsrétti, notalegar helgarmáltíðir, skemmtilega og góða partírétti eða finan veislumat. Alltaf er hægt að finna kjúklingarétt sem á vel við.

Hér er sýnt hvernig búa má til ljúffenga, holla og ótrúlega fjölbreytilega rétti úr kjúklingi – bringum, lærum, leggjum, vængjum og heilum kjúklingum.

