

Holta

KJÚKLINGUR



ELDAÐ MEÐ HOLTA

HOLTA KYNNIR Sjónvarpskokkurinn Kristján Hlöðversson í þáttunum Eldað með Holta á ÍNN gefur kjúklingauppskriftir alla föstudaga. Hér er hann með grillaðan kjúkling í kryddlegi ásamt rótargrænmeti og steiktum perum.

Matreiðslumaðurinn Kristján Þór Hlöðversson sér um þáttinn Eldað með Holta á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þar matreiðir hann skemmtilega og litríka kjúklingarétti úr Holtakjúklingi frá Reykjagarði. Næstu föstudaga mun hann bæta um betur með uppskriftum hér á forsíðu Fólks.

Í dag er hann með uppskrift að grilluðum kjúklingi í kryddlegi ásamt rötargrænmeti sem steikt er á opinni pönnu

á grillinu. Hann er borinn fram með steiktum perum með mangó chutney og hvítlausrjómaosti og ljúffengri jógúrt-sósu. Veglegur og frískandi réttur, tilvalinn á grillið í sumarblíðunni.

Hægt er að fylgjast með Kristjáni matreiða þennan girnilega rétt í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpstöðinni ÍNN. Þættirnir eru endursýndir yfir helgina en einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, www.inntv.is.



GRILLAÐAR KJÚKLINGABRINGUR Í KRYDDLEGI

KRYDDLÖGUR

3 msk. dijon-sinnep
30 ml sítrónusafi
50 ml olía
2 msk. sojasósa
2 msk. grænt pestó
3 msk. púðursykur

KJÚKLINGUR

Skerið fjórar kjúklingabringur í tvennt. Látið þær liggja í kryddleginum í um 40 mínútur og grillið svo í grillgrind.

GRILLAÐ RÖTARGRÆNMETI

1 pakkning smámaís
150 g rauðlaukur
1 gulur kúrbítur
1 grænn kúrbítur
1 sæt kartafla
1 askja Flúðasveppir

■ Aðferð

Skerið grænmetið í millistóra bita, setjið olíu yfir og kryddið með McCormick barbecue-

kryddi. Steikið á opinni pönnu á grillinu.

STEIKTAR PERUR

3 perur
100 ml mango chutney
4 msk. rjómahvítlauksostur

■ Aðferð

Skrælið perurnar og skerið í mátulega bita. Blandið þeim saman við mangó chutney-ið og

rjómaostinn. Steikið á pönnu í um 20 mínútur.

SÓSA

200 ml grísk jógúrt
100 ml hrein jógúrt
1 paprika
steinselja
1 msk. síróp

■ Aðferð

Skerið paprikuna og steinseljuna smátt og blandið öllu saman.