

STERKUR KJÚKLINGUR

Grillaður Holtakjúklingur í sterkum kryddlegi með hvítlaukssósu og kartöflubátum. Fylgist með kl. 21.30 í kvöld á ÍNN.

MYND/VILHELM

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 sterkum kryddlegi með rósmarínkartöflum.

Matreiðslumaðurinn Kristján Þór Hlöðversson sér um þáttinn Eldað með Holta á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þar matreiðir hann skemmtilega og litríka rétti með Holtakjúklingi frá Reykjarði. Næstu föstudaga mun hann bæta um betur með girnilegum kjúklingaréttum á forsiðu Fólks. Hér er hann með uppskrift að grilluðum kjúklingi í sterkum kryddlegi

með kartöflubátum sem velt er upp úr rósmarínkryddblöndu og heimalagaðri hvítlaukssósu. Einfaldur og þægilegur réttur sem tilvalið er að skella á grillið. 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.



GRILLAÐUR KJÚKLINGUR, KARTÖFLUBÁTAR OG HVÍTLAUKSSÓSA

STERKUR KRYDDLÖGUR

1 dl corn-olía
1 msk. tabasco-sósa
1 tsk. salt
1 tsk. tom yum-mauk
1 tsk. red curry frá Thai Choice
1/2 poki fersk steinselja
2 stk. rauður chili-pipar, fræhreinsaður
Öllu blandað saman með töfrasprota.

KJÚKLINGURINN

1/2 Holtakjúklingur, látinn liggja í kryddleginum í 40 mínútur og síðan grillaður í um 40 mínútur

RÓSMARÍNKARTÖFLUBÁTAR

1/2 dl corn-olía
3 tsk. rósmarín
1 msk. sojasósa
Salt og pipar
Kartöflur skornar í sex báta, velt

upp úr leginum og grillaðar í um 20 mínútur.

HVÍTLAUKSSÓSA

180 ml sýrður rjómi, 10%
1 dós hrein jógúrt
1 tsk. kraminn hvítlaukur söxuð steinselja
2 tsk. hrásykur
1 tsk. grófur svartur pipar og salt
Allt hrært saman í skál