



ELDAÐ MEÐ HOLTA

HOLTA KYNNIR Sjónvarpskokkurinn Kristján Hlöðversson í þáttunum Eldað með Holta á ÍNN gefur kjúklingauppskriftir alla föstudaga. Hér er hann með hvítlauksmarineraðar kjúklingabringur, graslaukssósu og grillaðar kartöflur.

Matreiðslumaðurinn Kristján Þór Hlöðversson sér um þáttinn Eldað með Holta á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þar matreiðir hann skemmtilega og litríka rétti úr Holta-kjúklingi frá Reykjagarði. Á föstudögum birtast þessar uppskriftir hér á forsíðu Fólks. Í dag er Kristján með uppskrift að hvítlauksmarineruðum

kjúklingabringum ásamt kirsuberjatómötum á spjóti, graslaukssósu og nýuppteknum íslenskum kartöflum. Hægt er að fylgjast með Kristjáni matreiða þennan girnilega rétt í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir eru endursýndir yfir helgina en einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, www.inntv.is.



HVÍTLAUKSMARINERAÐAR HOLTA BRINGUR MEÐ GRASLAUKSSÓSU OG GRILLUÐUM ÍSLENSKUM KARTÖFLUM

MARINERING OG KJÚKLINGUR

800 g Holta bringur
3 hvítlaukar, gróft skornir
1/2 lúka steinselja, gróft skornin
4 tsk. McCormick lemon herbs krydd
100 ml olía

Blandið öllu saman og látið bringurnar liggja í marineringunni í um 40 mínútur áður en þær eru settar á grillið.

GRILLAÐAR KARTÖFLUR

Skerið kartöflurnar í tvennt. Hellið olíu yfir og kryddið með salti og pipar. Grillið kartöflurnar á grillpönnu.

KIRSUBERJATÓMATAR

2 box af kirsuberjatómötum síróp

Setjið tómatana á spjót og hellið sírópi og olíu yfir þá og grillið.

GRASLAUKSSÓSA

180 ml grísk jógúrt
60 ml létt AB-mjólk
4 msk. hunang
2 tsk. McCormick Morgan seasoning
1 box ferskur graslaukur, smátt skornin

Blandið öllu saman og njótið. Getur verið að hamingjan sé fólgin í góðum grillmat?