



FLJÓTLEGT OG GOTT

Máltíðin er fljótleg í framreiðslu en hægt er að fylgjast með Kristjáni matreiða hana á ÍNN í kvöld.

ELDAÐ MEÐ HOLTA

HOLTA KYNNIR Sjónvarpskokkurinn Kristján Þór Hlöðversson í þáttunum Eldað með Holta á ÍNN gefur kjúklingauppskriftir á forsíðu Fólks alla föstudaga. Í dag býður hann upp á foreldaða kjúklingarétti frá Holta.



Matreiðslumaðurinn Kristján Þór Hlöðversson sér um þáttinn Eldað með Holta á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þar matreiðir hann skemmtilega og litríka rétti með Holtakjúklingum frá Reykjagarði. Næstu föstudaga mun hann bæta um betur með girnilegum kjúklingaréttum á forsíðu Fólks. Hér er hann með uppskrift að máltíð sem samanstendur af þremur forelduðum kjúklingaréttum frá Holta; Holta BBQ-vængjum með gráðosta-

sósu, Holta kjúklingaborgara með salati og heimagerðri sósu og Holta bratwurst-pylsu með chilisalsa-sósu.

Rétturinn er fljótlegur og þægilegur í framreiðslu og tilvalinn til að skella á grillið í útilegunni. 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.

FORELDAÐIR KJÚKLINGARÉTTIR

FORELDAÐIR HOLTA KJÚKLINGABORGARAR OG SÓSA

Borgararnir hitaðir upp á grilli

Heimagerð sósa
1 msk tómatsósa
1 msk Dijon-sinnep, honey
1/2 laukur, smátt skorinn
1 msk. pickles
1 msk. sojasósa
1 ts. hrásykur
4 msk. Hellmanns light majones
Öllu blandað saman

FORELDAÐIR BBQ HOLTA KJÚKLINGAVÆNGIR MEÐ GRÁÐOSTASÓSU

Vængirnir hitaðir upp á grilli

Gráðostasósa
180 ml 10 % sýrður rjómi
80 g gráðostur
50 ml vatn
salt og pipar
sellerí skorðið í þunna strimla og sett í kalt vatn

HOLTA BRATWURST-PYLSUR Í FRÖNSKU PYLSUBRAUÐI MEÐ CHILISALSA-SÓSU

Grillið pylsurnar og brauðið

Chilisalsa-sósa
2 stk rauður chili
1 stk grænn chili
1 stk laukur
1/4 box kóríander
1/4 poki steinselja
2 stk tómatar
1/2 flaska Heinz-chilisósa
salt og pipar
Saxið allt smátt og látið standa í 20 mínútur.