



Himmelsk Kylling

~ Special udgave: Lækre mælkefri opskrifter ~

Bliv inspireret med
Himmerland Kylling

~ VELKOMMEN ~

Velkommen til et stort udvalg af gode retter med kylling.
Vi har samlet en lang række velprøvede opskrifter med gode gamle klassikere
som grydestegt kylling med agurkesalat og nye spændende opskrifter som
f.eks. Thaiandsk Kyllingesuppe.

God fornøjelse.

Med venlig hilsen
Himmerland Kylling

For overskuelighedens skyld har vi markeret hver opskrift med sværhedsgrad:

-  = Nemt, hurtigt og lækkert
-  = God hverdagsmad, som du sagtens kan nå
-  = Skøn gæstemad, som smager af den tid det tager



INDHOLD

OPSKRIFTER MED HEL KYLLING.....	SIDE 4-13
OPSKRIFTER MED BRYSTFILET.....	SIDE 15-25
OPSKRIFTER MED INDERFILET.....	SIDE 30-32
OPSKRIFTER MED KYLLINGELÅR.....	SIDE 34-41
OPSKRIFTER MED HAKKET KYLLING.....	SIDE 43-47
SIDEDISH & DYPPELSE.....	SIDE 50-52
MARINADER.....	SIDE 54-57

Vores opskriftfotos kan være pyntet med grønt eller urter, som ikke indgår i opskriften. Vi anbefaler, at man bruger årstidens urter.



~ Kyllingegryde med rodfrugter & efterårspersille ~



Ingredienser

1 hel kylling ca. 1400 g
deles i 8-10 stykker
2 dl æblemost
Mælkefri margarine (bruning)
1 knoldselleri
2 persillerødder
1 pastinak
2 løg
1 bdt persille

500 g kartofler
50 g hasselnødder
25 g mælkefri margarine

Sådan gør du

Knoldselleri skæres i tern, persillerødder og pastinak deles i passende stykker og løg skæres i både.

Brun kyllingestykkerne i mælkefri margarine i en stor gryde. Herefter tilsættes æblemost samt alle rodfrugter. Lad det snurre i 35-40 min.

Kartoflerne kommes i ovnen ved 180 grader i ca. 30 min. De knuses med en gaffel når de kommer ud. Mælkefri margarine og hasselnødder brunes på en pande og hældes over kartoflerne med salt.

Gryden smages til, det er en halv suppe og halv gryderet, så du bestemmer, om der skal reduceres yderligere til mere eller mindre væske.





~ Tarteletter med kylling ~



10
personer
(forret)



SKØN
Smager af
god tid



75
minutter
tilberedning

Ingredienser

1 hel kylling ca. 1400 g
2 laurbærblade
2 gulerødder
1 løg
2 pk. gammeldags
tarteletter

75 g mælkefri margarine
75 g mel
7 dl suppe fra kyllingen
salt og peber
1 bdt grønne asparg
1 porre

Sådan gør du

Kog kyllingen i ca. 1 time sammen med laurbærblade, løg og gulerødder, salt og peber. Afkøl den og gem 7 dl af suppen fra kyllingen. Når kyllingen er afkølet plukkes kødet fra.

Smelt margarinen i en gryde ved middel varme. Tilsæt melet under omrøring og tilsæt 7 dl af suppen og bring opbagningen i kog, vend kyllingen i, smag til med salt og peber. Snit asparges i mundrette stykker og vend dem i, sammen med fint snittet porre.

Anret tarteletterne og pynt med brøndkarse - perfekt til påskebordet.

Tip:

Hvis I ikke er så mange, kan halvdelen af kyllingekødet gemmes til en tærte eller bruges i en lækker kyllingesalat.



~ Grydestegt kylling med stikkelsbærkompot ~



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



75
minutter
tilberedning

Ingredienser

1 hel kylling
ca. 1400 g
Salt, peber
1 bdt. persille
Mælkefri margarine
1½ dl kogende vand
Ekstra vand
(eller bouillon)
½ dl mælkefri
madlavningsfløde
Kulør

½ dl æblemost
½ tsk peberkorn
1 lille stang kanel
125 g rørsukker
1 strimmel økologisk
citronskal
2 spsk. æbleeddike
½ kg stikkelsbær

Tilbehør: små kartofler

Sådan gør du

Krydr kyllingen med salt og peber og fyld den med skyllet persille. Luk med en kødnål eller et par tandstikker. Brun kyllingen på alle sider i margarine, tilsæt kogende vand og lad den stege under låg for svag varme i ca. 45 min. til den er mør.

Bring æblemost, peberkorn, kanel, rørsukker, citronskal og æbleeddike i kog i en mindre gryde. Tilsæt skyllede stikkelsbær og kog 3-4 min. for svag varme. Tag gryden af varmen og lad dem trække.

Tag kyllingen op, parter den og hold den varm. Tilsæt evt. lidt ekstra vand og lad saucen koge godt igennem. Til sidst tilsættes mælkefri madlavningsfløde, smag til og juster farven med kulør. Sauce kan evt. jævnes.

Server sauce og stikkelsbærkompotten til kyllingen sammen med små kogte kartofler.



~ Thailandsk kyllingesuppe ~



Ingredienser

1 hel kylling
ca. 1400 g
2½ liter vand
1 bdt. forårsløg
1 løg
2 chili
1 stykke skrællede
ingefær
1 økologisk lime
2 tsk salt

125 g shitake svampe
sesamolie til stegning
2 røde chili
125 g nudler fx. risnudler
100 g baby spinat
1-2 spsk limesaft
1 tsk sukker
½ dl fiskesauce

Sådan gør du

Rens og skyl kyllingen og kom den i en stor gryde sammen med 2½ liter vand. Bring det langsomt i kog og skum grundigt af (brug huls til at fjerne skum). Tilsæt 2 rengjorte forårsløg, løg i både, hele chili, ingefær i skiver, lime i både samt salt. Lad det hele simre i 45 min. Tag kyllingen op af gryden og læg den til side. Pil skindet af, pil kødet af benene og del det i mindre stykker. Kasser ben og skind. Si suppen og kom den tilbage i gryden.

Rengør svampene og skær dem i skiver. Svits dem i sesamolie ved middel varme 2-3 min. og kom dem i suppen sammen med chili skåret i tynde strimler. Kog suppen 10 min. og tilsæt nudler, spinat, de fintsnittede forårsløg samt kyllingekød. Kog 2-3 min. og smag til med limesaft, sukker og fiskesauce.

Server suppen rygende varm med et godt stykke brød.



~ Ovnstegt kylling med appelsin & beder ~



Ingredienser

1 hel kylling ca. 1400 g
8 fed hvidløg
2 økologiske appelsiner
1 spsk honning
2 laurbærblade
1 tsk salt
evt. 1 dl tør hvidvin
600 g asparges kartofler
½ kg små beder fx gule
beder og bolsjebeder
olie
1 bdt. timian

Sådan gør du

Rens og skyl kyllingen.

Vend kyllingen i en blanding af letknuste hvidløg, strimler af appelsinskal, appelsinsaft, honning, laurbær og salt.

Placer kyllingen i midten af et stort oliesmurt ovnfast fad sammen med krydderier og appelsinsaft. Steg den 30 min. ved 175°C.

Skrub kartofler og skræl bederne. Halver kartofler og beder og læg dem i fadet med kyllingen, dryp med olie. Drys med timian og steg i endnu ca. 30-40 min.

Parter kyllingen og server med kartofler, beder og appelsin-hvidløgssky.





~ Grydestegt kylling med svampe & bær ~



Ingredienser

1 hel kylling ca. 1400 g
12 skalotteløg
Olie til bruning
Salt, peber
3-4 timiankviste
3 dl marsala eller rød
portvin
400 g rensede svampe fx
kantareller
250 g bær fx blåbær og
hindbær – brug de bær du
har og holder af.

Sådan gør du

Rens og skyl kyllingen og parter den i bryst og lår. Del bryststykket i to og halver evt. lårene.

Brun kyllingestykkerne i en gryde i lidt olie, tilsæt skalotteløg og brun endnu 3-4 min. Krydr med salt og peber og timian, hæld vin hen over og lad det simre under låg i 30 min.

Rens svampene og skær de største i lidt mindre stykker. Steg dem et par min. på en pande i lidt olie og kom dem ved kyllingen.

Steg endnu 10 min., kom grundigt skyllede eller kogte bær ved, smag til og server.





Coq au vin med kylling



Ingredienser

1 hel kylling
ca. 1400 g
2 zittauerløg
2 fed hvidløg
1 bdt. timian
1 bdt. persille
100 g bacon
1 knoldselleri
5 gulerødder
3 laurbærblade
½ flaske rødvin
50 g mælkefri margarine
1 spsk. hele sorte peber

Sådan gør du

Parter kyllingen og klip den i mindre stykker. Rygstykker, bryster- og lår deles hver i 2. Vælg en passende gryde-størrelse. Brun alle kyllingestykker ved god varme i mælkefri margarine eller olie. Derefter tilsættes bacon i tern (2 x 2 cm).

Tilsæt finthakket hvidløg, løg i både, og vaskede gulerødder skåret i 2 cm skiver. Rist det hele i gryden uden at det får farve. Kom 1 liter vand, 1/2 flaske rødvin, laurbærblade og sort peber i gryden. Læg grydelåget på og lad retten simre ved medium varme i 35-45 min.

Tip:

Opskriften kan udvides med rørhatte, små blomkålsbuketter og grønt drys.



Italiensk chili-rosmarin grillet kylling



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



75
minutter
tilberedning

Ingredienser

1 hel kylling ca. 1400 g

Salt

1-2 tørrede chilier

1 rosmarinkvist

3 fed hvidløg

1/2 økologisk citron

Olivenolie

Tilbehør: ristet brød eller
ovnstegt rosmarinkartofler
samt salat

Sådan gør du

Klip rygbenet af kyllingen, læg den på skærebrættet og tryk den flad.

Skær et par dybe rids på låret både under og overlår.

Stik et par metalspyd igennem kyllingen så den forbliver flad og lår samt vinge holdes på plads.

Gnid den med salt.

Findel chili, rosmarinnåle, hvidløg og citronskal og gnid kyllingen godt med blandingen. Dryp med citronsaft og olivenolie og steg den i ovnen liggende på en rist over en bradepande eller på grillen.

Kyllingen er stegt når kødsaften ved prik ved låret er klar.

Server med brød og salat.

Tip:

Styrken reguleres nemt med mængden af chili. Prøv også at erstatte chili med 1 tsk røget og 1 tsk sød paprika samt rosmarin med timian. Så bliver smagen mere spansk - og lidt mindre temperamentsfuld.



~ Kylling i stegeso med hvidløg og citron ~


4
personer


SKØN
Smager af
god tid


3,5
timers
tilberedning

Ingredienser

1 hel kylling ca. 1400 g
Salt, peber
2 persillekviste
1 rosmarinkvist
2 hele hvidløg, ca. 25 fed
1 økologisk citron
Olivenolie
2 dl tør hvidvin

Tilbehør: ristet brød og evt.
halve bagte tomater.

Sådan gør du

Rens kyllingen indvendig og dup den tør med køkkenrulle. Krydr den indvendig med salt og peber og fyld den med skyllet persille, rosmarin, hele fed pillede hvidløg, saft og skal fra citron. Luk med en kødnål.

Pensl kyllingen med lidt olivenolie og læg den i en stegeso. Hæld hvidvin over, læg låg på og sæt den i ovnen ved 125°C i ca. 3 timer. Mærk efter ved låret om den er færdig. Kødsaften skal være helt klar ved prik med en gaffel og så skal låret sidde helt løst. Si skyen over i en gryde og skum fedtet af med en hushi og kog skyen ind til det halve og smag til. Kyllingen kan evt. grilles i ovnen til skindet er sprødt og gyldent. Parter kyllingen, pil hvidløgene ud og mos dem med en gaffel. Server de mosedede hvidløg til kyllingen sammen med sky og ristet brød.

Tip. Prøv også at fylde kyllingen med æbler eller druer. Bruger du æbler erstattes hvidvinen med cider. Med druer som fyld kan hvidvin fx erstattes af en sød Moscato vin.



☞ Pulled chicken ☞



Ingredienser

1 hel kylling ca. 1400 g
2-3 tsk paprika
2 tsk farin
½ tsk stødt spidskommen
½ tsk cayennepeber
1 tsk flagesalt
2 fed knust hvidløg
2 dl barbequesauce

Tilbehør: Coleslaw

Sådan gør du

Rens og skyl kyllingen indvendig og dup den tør. Bland paprika, farin, spidskommen, cayennepeber og salt og gnid kyllingen godt ind i blandingen. Fyld den med knust hvidløg og læg den i en stegeso eller stegegryde med låg. Hæld barbequesauce over og læg låg på. Sæt fadet i ovnen ved 100°C (ikke varmluft) i 6 timer.

Hæld skyen fra kyllingen og si den over i en gryde. Kog skyen kraftigt ind til konsistensen er jævn. Pil forsigtigt skindet af kyllingen. Pil det super møre kød af og adskil det med to gaffler.

Server kødet med slaw og indkogt barbeque sky. Suppler gerne med et godt brød og grove hjemmelavede pomes frites.







~ Nordisk paella ~



4
personer



NEMT
Hurtigt &
Lækkert



30
minutters
tilberedning

Ingredienser

650 g brystfilet (el. 2 x 260 g)

Olivenerolie

Salt, peber

100 g chorizo (u/mælk) i tern

1-2 løg med top

2 fed hvidløg

1 tsk paprika

2½ dl perlebyg

1 knsp. safran

1 dl tør hvidvin

Ca. 4 dl hønsebouillon

½ kg rensede blåmuslinger*

Persille

1 økologisk citron

Sådan gør du

Skær hver filet i 3 lige store stykker og brun dem 5 min. i olivenolie ved god varme. Krydr med salt og peber og læg dem til side.

Skær chorizo i tern og hak løgene. Steg chorizo og løg til løgene er klare. Krydr med knust hvidløg og paprika, tilsæt perlebyg samt safran og varm det godt igennem. Hæld hvidvin over og kog til væden er næsten fordampet.

Kom bouillon ved lidt af gangen og lad det simre under omrøring i 15 min. Kom kylling og blåmuslinger ved, rør rundt, læg låg på og damp ca. 5 min. til muslingerne har åbnet sig.

Smag til med salt og peber.

Drys med persille og server med citron skåret i både.

* Skyl muslingerne og check at alle er lukkede og hele. Kasser de åbne som ikke lukker i ved et let bank mod bordpladen. Fjern "skægget".



~ Limekylling med melonsalsa ~


4
personer


NEMT
Hurtigt &
Lækkert


25
minutters
tilberedning

Ingredienser

650 g brystfilet
(el. 2 x 260 g)
1 økologisk lime
1 spsk sød chilisaUCE
Olivenolie
1 grøn chili uden kerner
1 lille rødløg
½ lille galia eller honning
melon
1 potte koriander
Salt, peber
Tilbehør: brød og evt.
nudler eller ris.

Sådan gør du

Læg fileterne i et ovnfast fad penslet med olivenolie.
Riv limeskallen og pres saften.
Bland 1/3 af limesaften og skallen med chilisaUCE.
Pensl fileterne med lidt olivenolie og dernæst med lime-chilisaUCE.
Sæt fadet i ovnen ved 210°C i ca. 20 min. til kødet er stegt og
skindet sprødt og gyldent.

Hak chili og rødløg fint. Skær melonkødet i små tern og vend dem i
limesaften sammen med rødløg og chili. Drys med koriander og smag
til med salt og peber.





~ Rosmarin kylling ~



4
personer



NEMT
Hurtigt &
Lækkert



40
minutters
tilberedning

Ingredienser

650 g brystfilet
(el. 2 x 260 g)
1 fed knust hvidløg
1 spsk olivenolie
1 lille kvist rosmarin
Salt, peber
2 små peberfrugter fx snack
peber
6 små skalotteløg
200 g cherrytomater
4 fed hvidløg
1-2 rosmarin
Ekstra olivenolie

Sådan gør du

Læg brystfileterne i et olie smurt ovnfast fad og pensl dem med en blanding af knust hvidløg, olivenolie og finthakket rosmarin. Krydr med salt og peber.

Skær peberfrugterne i grove tern, pil og halver skalotteløgene. Halver tomaterne og pil hvidløgene.

Læg grønsagerne rundt om kyllingen, drys med rosmarin og dryp med olivenolie.

Sæt fadet i ovnen ved 210°C i ca. 20 min. til kyllingekødet er stegt. Server med kartofler eller brød.





Perlepilaf med kylling og vintergrønt



2
personer



NEMT
Hurtigt &
Lækkert



40
minutters
tilberedning

Ingredienser

260 g brystfilet
2 dl perlebyg
2½ dl hønsebouillon
1 porre
2 stilke bladselleri
200 g rosenkål
olivenolie
salt, peber

Sådan gør du

Bring perlebyg og hønsebouillon i kog, tilsæt brystfilet og lad det koge under låg i ca. 12 min. Snit porren fint og skyl godt.

Snit bladsellerien. Skær stokken af rosenkålen, kasser de yderste grimme blade og pil så mange flotte blade af som muligt. Skær resten af rosenkålen i skiver.

Lynsteg grønsagerne i olivenolie ved god varme 2-3 min., så de stadig har bid. Hæld bouillon fra perlebyggen, pluk fileterne i mindre stykker og kom det ved grønsagerne.

Bland og varm det godt igennem og smag til med salt og peber. Server straks.



~ Balsamico filet med tomater & kirsebær ~



4
personer



NEMT
Hurtigt &
Lækkert



40
minutters
tilberedning

Ingredienser

650 g brystfilet
(el. 2 x 260 g)
2 fed knust hvidløg
Salt, peber
½ kg cherrytomater - gerne
forskellige
1 spsk. friske timianblade
Olivenolie
75 g friske kirsebær (sure
kirsebær)
4 spsk. balsamico
Evt. lidt akaciehonning

Sådan gør du

Krydr kødet med knust hvidløg, salt og peber og læg det i et smurt
ovnfast fad sammen med halve cherrytomater.

Drys med timian og dryp med lidt olivenolie.
Steg kyllingen ved 210°C i 15 min. Kom kirsebærrene ved, dryp med
balsamico samt lidt akaciehonning og steg i yderligere 5 min.

Server med salat samt kartofler eller brød.





~ Kyllingepostej med tranebærrelish ~



Ingredienser

2 brystfileter (min. 260 g)	150 g hakket rødløg
Mælkefri margarine (bruning)	150 g æble i små tern
Salt, peber	1 dl soltørrede tranebær
800 g hakket kylling	1 dl tranebærssaft
2 tsk. salt	1/2 dl rødvinseddike
2 finthakkede skalotteløg	150 g rørsukker
Friskkværnet peber	75 g friske tranebær
1 dl rasp	
2 æg	
1/4 dl hakket persille	
50 g soltørrede tranebær	
50 g valnødder	
5 skiver lufttørret skinke	

Sådan gør du

Brun kyllingefileterne i margarine på panden og krydr med salt og peber. Rør hakket kylling sejt med salt. Tilsæt skalotteløg, peber, rasp og æg og rør det godt sammen. Bland med persille, tranebær og grofthakkede valnødder. Beklæd en aflang form med bagepapir og læg den lufttørrede skinke i så den dækker bund og sider. Kom halvdelen af farsen i formen, læg kyllingefileterne i forlængelse af hinanden og kom resten af farsen oven på, så den er dækket. Glat farsen så overfladen er jævn og pak skinken hen over så den er dækket.

Bag postejen ved 175°C i ca. 1 time. Lad den hvile under pres i køleskabet til næste dag. Bring langsomt rødløg, æble, tranebær, eddike og sukker i kog og lad det koge til løgene er møre og væden kogt kraftigt ind. Bland med friske tranebær og lad det trække gerne til næste dag.

Skær postejen i skiver og server med tranebærrelish.



Chop suey



4
personer



NEMT
Hurtigt &
Lækkert



30
minutters
tilberedning

Ingredienser

600 g brystfilet
6 stk peberfrugter, 2 af hver
farve
2 fed hvidløg
2 stk alm. zittauerløg
1 bdt. koriander
1 spsk frisk ingefær
1 agurk
400 g fuldkornsnudler
1 dl fiskesauce
1 lime
1 chili
1 lille pose peanuts
1 dl soja

Sådan gør du

Varm wokken godt op. Skær kødet i tynde strimler - endelig ikke for tykke stykker. Brun kødet godt af og tag det fra på en tallerken. Skræl løgene og skær dem i tynde både. Hvidløgene skrælles og skæres i helt tynde skiver. Peberfrugterne skæres i tynde, lange, 1/2-1 cm brede strimler. Svits løg og peberfrugter 1 min. under fuld varme, tilsæt derefter soja og hæld så kødet tilbage i wokken. Smag til med salt og peber.

Bring en gryde med vand og salt til kogepunktet, tilsæt fuldkornsnudler - og giv dem 3 minutter. Hak skyllede koriander og frisk skrællet ingefær i meget små tern. Tag nudlerne op med en sigte efter 3 min. Bland ingefær, koriander og nudler i sigten med lette bevægelser. Flæk og skræl agurken og skær den i små skiver af 2-3 cm tykkelse. Anret i en lille skål.

Tag 1 dl fiskesauce, bring det til kogepunktet, pres lime saft i og tilsæt fintsnittet chili og peanuts. Hæld det ud over agurkerne. Syren kan justeres ved at presse mere lime saft i.



Grillet fuldkornspizza med kylling og grønt



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



90
minutter
tilberedning

Ingredienser

600 g brystfilet
1 agurk
1 gul squash
1 grøn squash
3 gulerødder
1 fennikel
½ citron
Fuldkornspizza:
15 g gær
4 dl lunkent vand
1 tsk salt
300 g fuldkornshvedemel
400-500 g hvedemel
1 spsk olivenolie

Sådan gør du

Pizza: Opløs gæren i vandet, tilsæt salt, og rør mel og olivenolie i. Ælt godt på bordet og lad den hæve mindst en times tid - gerne længere ved stuetemperatur. Rul dejen helt tyndt ud og læg dem i lag på bagepapir i lag - ca. 5 stk.

Grill pizzabundene ens på begge sider i alt 10-15 min. (eller i en forvarmet ovn ved 220 grader) til de er helt sprøde. Når pizzaen grilles skal dejen skal være helt tør - ellers vil den brænde fast på grillristen. Bundene kan smøres med fx tomatpesto.

Pizzafyld: Skær grøntsagerne i stykker eller strimler alt efter lyst og svits dem på grillen. Grill kyllingebrystet i ca. 15 minutter. Lad kødet hvile ca. 10 minutter i staniol. Skær brysterne i skiverne. Kom alt fyldet på pizzabundene. Serveres med et stænk cirtronsaft.

Det hele kan også laves på panden eller i ovnen - hvis der ikke kan grilles.

Tip: Lav ekstra pizzadej bunde, pak dem ind i film og frys dem ned. Så er der altid hjemmelavede pizzabunde lige ved hånden.



Grillet kyllingebryst saltimbocca



Ingredienser

4 stk brystfileter
4 skiver parmaskinke
4 stk salvie blade
Lidt olie til stegning

Perlespelt med grønt:

½ dl olivenolie
200 g spelt
2 æbler
3 gulerødder
½ l fond/bouillon
1 dl æblemost
3 kviste timian
150 g spinat
1 spsk frisk, finthakket
ingefær
Salt og peber

Sådan gør du

Bank brysterne lidt flade. Læg en skive parmaskinke og et blad salvie på hver. Krydres med salt og peber. Rul sammen og kom en tandstik (uden smag) i lukningen, så det holder. Grilles på hver side. Kan evt. efterfølgende sættes i ovnen 5 min. ved 170 grader (mens du færdiggør salaten).

Perlespelt med grønt: Varm olivenolien langsomt op i en stor, tykbundet gryde. Tilsæt perlespeltten og lad dem blive klare. Tilsæt ét æble i tern og gulerødder i tern. Rør godt rundt og tilsæt så fond og æblemost. Kog op og lad det simre i ca. 15 minutter. Husk at røre lidt i "risottoen" undervejs og juster evt. med mere væske. Tilsæt timianblade. Lad det simre videre ca. 8-10 min. Derefter tilsættes spinat plukket i mindre stykker. Lad det simre videre i ca. 8-10 min. Til sidste tilsættes det sidste finthakkede æble og finthakket ingefær. Smag til med salt og peber.



~ Nachos med kylling og tomat tjums ~



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



90
minutter
tilberedning

Ingredienser

3-4 brystfileter
5 hele æg
500 g fuldkorns hvedemel
1 spsk vand
1 spsk olivenolie
Salt og lidt spidskommen
Tomat tjums:
2 skalotteløg, hakket fint
1 fed hvidløg, hakket fint
5 stk grofthakkede tomater
1 spsk friskhakket ingefær
1 spsk akaciehonning
1 stk grøn hakket peberfrugt

Sådan gør du

Steg 3-4 kyllingebrystfileter eller brug evt. kyllingerester, hvis du har fået en hel stegt kylling dagen før.

Kom æg, mel, vand og olie i en røremaskine. Brug dejkrog og ælt dejen i ca. 8 minutter ved medium hastighed. Lad dejen hvile i 1/2 time. Herefter rulles dejen tyndt ud, skæres i små trekanter og dryses med salt og lidt spidskommen. Kom de små trekanter på en bageplade med bagepapir og bag dem i ca. 10-15 min. ved 200 grader. Tag dem ud af ovnen og afkøle på pladen.

Kyllingesalsa og tomat tjums:

Tomaterne svitses i en gryde sammen med skalotteløg og hvidløg. Tilsæt ingefær, akaciehonning og peberfrugten i tern og lad det stå og trække i 10 minutter.

Fordel kyllingestykkerne og nachos ovenpå tomat tjumsen og garner til sidst med frisk revet soyaost og friske krydderurter.



Wok kylling a la piña colada



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



90
minutter
tilberedning

Ingredienser

600 g kyllingbryst
(2 x 260 g)

1 dl kokosmælk

1 stk frisk kokos, flækkes
og skæres i tynde skiver

1 ananas frisk og sød

4 forårsløg

1 lime, saft og skal

8 cl mørk rom

100 g fuldkornsnudler

2 spsk ristede mandler i salt

Sådan gør du

Find en god wokpande og giv den fuld varme, kom lidt olie på. Når det er varmt tilsættes kødet skåret i strimler og der brunes godt af, tag kødet af.

Sving kokos, ananas skåret i små trekanter og forårsløgene skåret i tynde, skrå skiver i gryden, vend nudlerne op i (dem har du blødt op i koldt vand).

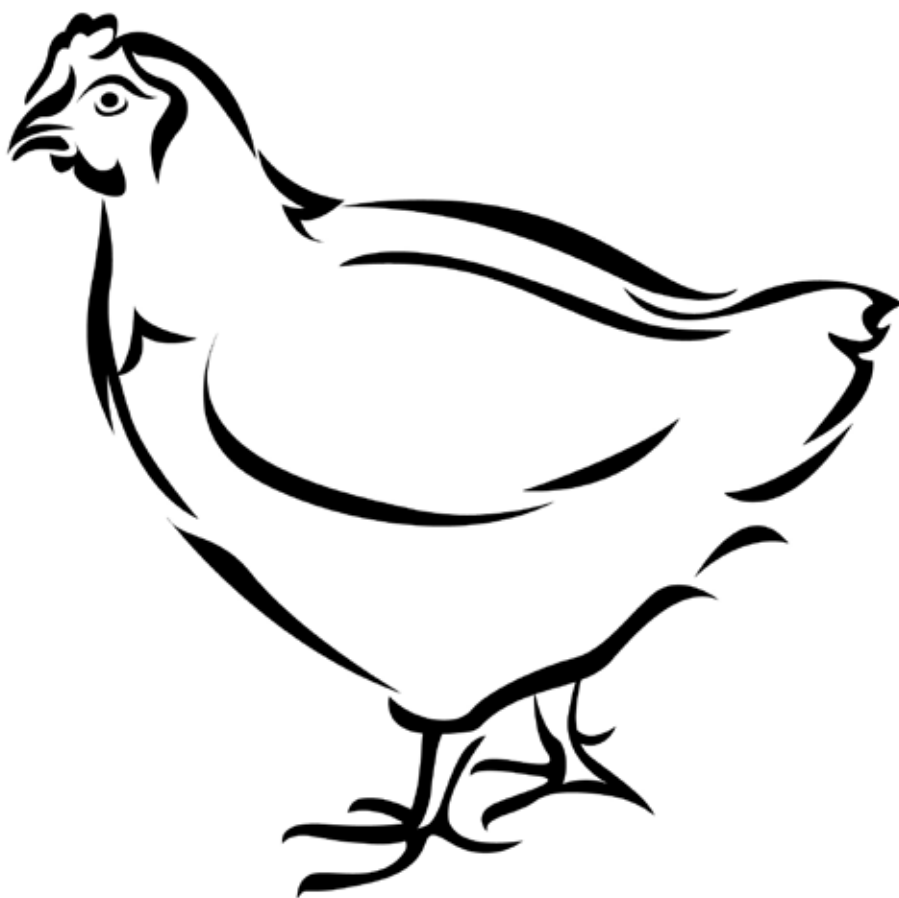
Tilbage med kødet, tilsæt nu kokosmælk, rom og limesaft, lad det koge lidt ind, men husk det skal være sprødt, kom til sidst saltmandler i.

Spises med det samme, har du husket at smage til?
Kan piftes op med lidt friske krydderurter.



• AT VÆRE EN KYLLING •

EN HIMMERLAND KYLLING FODRES MED SPECIEL UDVIKLET
FODERBLANDING, DER ER MED TIL AT GIVE SAFT OG KRAFT I KØDET
OG ET LÆKKERT SKIND.









~ Pasta pollo Arrabiata ~



Ingredienser

260 g inderfilet
250 g frisk båndpasta,
gerne fuldkorn
1-2 store røde chilier uden
kerner
1 snack peber
1 spsk olivenolie
2 fed hvidløg
1 dåse hakkede flåede
tomater
Salt, peber
Persille

Sådan gør du

Skær inderfileterne i mindre stykker. Snit chilierne fint og skær snackpeber i tern.

Svits inderfileterne på en pande med olivenolie, hakket hvidløg, chili og peber i 2 min.

Tilsæt tomat og kog yderligere 2 min.

Kog pastaen al dente som anvist.

Smag saucen til med salt, peber og bland med friskkogt pasta. Server straks og drysses med persille.



~ Kyllinge Gok Wok ~



Ingredienser

ca. 500 g inderfilet
1 pose grove nudler
½ stk snittet spidskål
2 stk snittet forårsløg
4 fintsnittede gulerødder
1 tsk friskhakket ingefær
1 dl soya
1 citron
1 håndfuld nødder

Sådan gør du

Hæld kogende vand over nudlerne og lad dem trække.
Varm panden op, steg kødet i ca. 2 min., så af med kødet.
Svits alle grøntsagerne med ingefær, tilsæt nudler, soya, citronsaft og lad det simre i 3 min.
Smag til - og slut af med at tilsætte nødderne.





~ Brændende Kærlighed med inderfilet ~



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



30
minutter
tilberedning

Ingredienser

600 g inderfilet

600 g kartofler

1 rødløg eller 2 forårsløg

400 g magert bacon,

skæres i små strimler

1 spsk mælkfri margarine

Tomatsalat

12 stk blommetomater

1 agurk

Sommerløg

Salt og peber

Frisk persille

Sådan gør du

Kartoflerne koges – brug evt. dem fra dagen før. Knus dem med en gaffel. Inderfileterne grilles ca. 5 min. og skæres i passende stykker. Varm panden op med baconstykker på - så bliver de ekstra sprøde. Kartoflerne lunes med margarinen. Rist de udskårne løg et par minutter på panden. Krydr med salt og peber og bland det hele blandes med kylling inderfilet stykker.

Tomatsalat:

Bland det hele i en salat skål, drys med salt og peber samt persille til sidst. Hæld lidt god olivenolie over - det fremhæver tomaterne.





~ Solbærlår med solbærbarbecuesauce ~



Ingredienser

1500 g hele lår
1 spsk. barbecue-
krydderi
2 spsk. barbecue-
sauce (se opskrift)
1 spsk. olie
1 tsk. salt
1 kg rodfrugter
Salt, peber

Solbær barbecuesauce:
2 fed knust hvidløg
1 spsk. frisk revet ingefær
1 tsk. sambal oelek
1 dl koncentreret
solbærsaft
1 dl mørk sirup
½ dl eddike
¼ liter ketchup
Salt, peber

Sådan gør du

Start med barbecuesaucen – bring hvidløg, ingefær, chili, solbærsaft, sirup, eddike og ketchup i kog i en gryde og lad det simre for svag varme til konsistensen er jævn og tyk. Smag til med salt og peber og vurder, om den skal have mere chili.

Rør barbecuekrydderi, barbecuesauce, olie og salt sammen. Vend lårene i blandingen og læg dem i et ovnfast fad.

Sæt fadet i ovnen ved 175°C i 15 min.

Tag fadet ud, læg rodfrugter skåret i mindre stykker ved og krydr med salt og peber. Sæt fadet tilbage i ovnen i ca. 30 min.

Vend rodfrugterne og lårene i stegeskyen et par gange. Server resten af saucen til lårene og rodfrugterne og supplér evt. med en bagt kartoffel eller groft brød.



~ Overlår med krydderurter ~



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



30
minutter
tilberedning

Ingredienser

700 g overlår
1 dl rugmel
1 stor håndfuld krydderurter, fx persille, dild, purløg, basilikum
1 tsk salt

800 g Nix Pille kartofler
100 g mælkefri margarine
2 rødløg
1/2 dl balsamico eddike
1/2 dl flydende honning

Sådan gør du

Skyl kartoflerne og skær dem over på midten. Læg dem i et ovnfast fad i et lag og dryp med eddike og honning og læg små klatter af margarine over. Skær rødløget i kvarte og stik dem ned imellem kartoflerne. Sæt fadet i en forvarmet ovn i 50 min. ved 200 grader.

Skyl krydderurterne og tør dem let, hak dem fint og vend dem med rugmelet og salt. Vend overlårene i melblandningen og læg dem i et ovnfast fad.

Sæt fadet ind til kartoflerne i en forvarmet ovn i ca. 40 min. ved 200 grader.

Server overlårene med kartofler og friske krydderurter.





~ Pot au Feu ~



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



40
minutter
tilberedning

Ingredienser

300 g blandet grønt
(Fx: ½ spidskål,
1 fennikel,
½ gul bede og
½ bolsjebede)
3 håndfulde basilikum
3 kviste løvstikke
12 kyllingelår
100 g bacon
Salt og hvid knust peber
2 dl vand
2 dl æblemost

Sådan gør du

Blandet grønt, basilikum og løvstikke kommes i bunden af stegesoen. Ovenpå lægges bacon, kyllingelår drysses med salt og peber. Som væske tilsættes vand og æblemost.

Tilberedes i forvarmet ovn ved 180° i ca. 50 min.
og hviler herefter i 10-15 min.

Tilbehør: Groft brød





☞ Paneret underlår med kålsalat ☞



Ingredienser

700 g underlår
 1 spsk paprika
 1 tsk hvidløgssalt
 2 tsk tørret timian
 50 g rasp
 50 g hakkede mandler
 1 sammenpisket æg
 1/2 spidskål, gerne rødt
 2 æbler
 Revet citronskal og saft af
 1 citron
 3 spsk rapsolie
 100 g mandler
 1 spsk olie
 1 tsk salt

Sådan gør du

Bland paprika, hvidløgssalt, timian, rasp og hakkede mandler. Pensl underlårerne i ægget og vend dem i raspblandingen. Læg lårene på en bageplade beklædt med bagepapir. Steg lårene i en forvarmet ovn i ca. 40 min. ved 200 grader.

Skyl kål og æbler og snit dem fint, bland en dressing af rapsolie og citronskal og citronsaft. Hak mandlerne groft og rist dem let i lidt olie og salt. Vend kålen, æblerne og mandlerne med dressingen. Server kålsalaten til kyllingelårene sammen med groft brød.

Tip:
 Spidskål kan erstattes af hvidkål



~ Karrylår med æbler & mandler ~



2-3
personer



GOD
Bare gå i
gang



50
minutter
tilberedning

Ingredienser

700 g underlår
1 spsk olie
2 spsk karry
1 lille ds kokosmælk
4 løg
Salt, peber
2-3 æbler
50 g grofthakkede mandler
Hakket persille

Tilbehør: ris eller brød

Sådan gør du

Rids lårene, smør dem med en blanding af karry og olie og læg dem i et ovnfast fad. Hæld kokosmælken i bunden af fadet, læg løg i både ved og krydr med salt og peber.

Sæt lårene i ovnen ved 200°C i 25 min.

Skær æblerne i både og kom dem ved kyllingen, drys med mandler og sæt fadet tilbage i ovnen i endnu 15 min.

Drys med hakket persille og server med ris eller lunt brød.





☞ Estragonlår med bagte gulerødder & linser ☞



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



60
minutter
tilberedning

Ingredienser

1500 g hele lår
1 økologisk citron
1 lille bdt. frisk estragon
eller 1 spsk tørret
½ kg gulerødder, ikke grove
25 g smeltet mælkefri
margarine
Salt, peber
200 g grønne linser
1 lille savojkål

Sådan gør du

Rids kyllingen og læg den i et ovnfast fad.
Krydr med revet citronskal, lidt citronsaft samt estragon.
Dryp lårene med smeltet margarine, krydr med salt og peber og bag lårene i ovnen ved 200°C i 25 min.
Skræl gulerødderne, flæk de tykkeste på langs og læg dem imellem lårene.
Bag dem endnu 20-25 min. Kog linserne møre i letsaltet vand i 15 min.
Snit savojkålen groft og blancher den i letsaltet vand i ca. 3 min., så den stadig har bid.

Anret savojkålen på tallerkenerne og drys med linser.
Læg lår og gulerødder oven på og dryp med lidt af estragonsaucen fra fadet.

Server gerne med groft brød.



Grillet kyllingelår med aubergine og bulgur



Ingredienser

2 x 700 g underlår
1 pose bulgur
1 bakke stenfri vindruer
1 agurk
½ bdt. friskhakket mynte
salt og peber
½ citron

Aubergine tahini

1 aubergine
1 bdt. frisk timian
1 fed hakket hvidløg
1 citron, saft og skal
1 dl. sesamolie
Salt og peber

Sådan gør du

Bulguren koges i en gryde med 1 1/2 liter vand tilsat 1 spsk. salt. Vandet sigtes fra bulguren. Skyl vindruerne. Agurken skrælles og skyles og skæres i små tern på 1/2 x 1/2 cm. Bland druer og agurk ned i bulguren, tilsæt friskhakket mynte og smag til med salt og peber samt saften af citronen.

Halver auberginen og smør den med olie og kom den på grillen. Når den er vendt drysses friskplukket timian over mens den grilles færdig. Pil alt skindet af imens det er lunt - alt det sorte skal pilles væk. Blendes med hvidløg, saft, citron skal og sesamolie. Smag til med salt og peber. Blendes så indtil den er helt glat og har en meget intens smag af sesamolie og citron.

Grill underlårerne på grill (kan også laves i ovn. 40 min ved 200 grader i forvarmet ovn).



☞ Ovnstegte lår med smag af chili & røg ☜



2-3
personer



GOD
Bare gå i
gang



50
minutter
tilberedning

Ingredienser

700 g overlår
1 tsk knust chili/
sambal oelek
1-2 tsk røget paprika
salt
1 dåse hakkede tomater
100 g forskellige oliven
3-4 bagekartofler
1 fed hvidløg
olivenolie
3 persillekviste
1 fed hvidløg
1/4 revet citronskal

Sådan gør du

Rids lårerne en anelse og krydr dem med chili, paprika og salt.
Læg dem i et ovnfast fad og hæld hakket tomat ved.
Sæt fadet i ovnen ved 200°C i 40 min., kom oliven ved efter 25 min.
Skræl eller skrub kartoflerne og skær dem i både.
Krydr kartoflerne med knust hvidløg og evt. lidt paprika, dryp med
olivenolie og sæt dem i ovnen sammen med kyllingen.
Hak persille, hvidløg og citronskal til en fin gremolata.

Drys det hen over kyllingen og kartoflerne lige
inden servering.







~ Kødboller i sød teriyakisauce ~


3-4
personer


GOD
Bare gå i
gang


80
minutter
tilberedning

Ingredienser

400 g hakket kylling
½ tsk salt
1/2 tsk sambal oelek eller
knust chili
1 tsk knust ingefær
1 spsk sojasauce
2 spsk hvedemel
Olivenuolie til bruning
1 dl soja
1 dl mirin eller tør sherry
2 spsk sukker
1 spsk sød chilisauce
1 tsk majsstivelse

Sådan gør du

Rør hakket kylling sejt med salt.
Tilsæt sambal oelek, ingefær, soja og mel og rør farsen sammen.
Form farsen til 24-28 små kødboller.
Brun kødbollerne i olie ved god varme. Ryst jævnligt panden, så kødbollerne forbliver runde i ca. 5 min.
Tilsæt soja, mirin, sukker og sød chili og lad det simre 4 min. Jævn med majsstivelse rørt ud i lidt koldt vand.
Kom evt. lidt vand ved, hvis saucen bliver for koncentreret.

Server kødbollerne sammen med ris og grønt



~ Kyllingefrikadeller med citron og dild ~



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



80
minutter
tilberedning

Ingredienser

400 g hakket kyllingekød
1 æg
3 spsk hvedemel
1/2 dl ris-, havredrik el.lign.
1 økologisk citron
1 bundt dild
Salt og peber
Olivenolie
Mælkefri margarine
4 bagekartofler
2 dl rigtig mayonnaise
4 fed hvidløg

Sådan gør du

Bland det hakkede kød med æg, mel, ris-/havredrik, salt og peber. Skyl og hak dilden, bland farsen med dild, revet skal af citron og lidt saft. Form 8 frikadeller med en spiseske. Steg frikadellerne i halvt olie og halvt margarine. Skær kartoflerne til pommes frites og læg dem i ét lag på bagepapir, dryp med olie og drys med salt og steg dem i forvarmet ovn i ca. 45 min. Rør 4 fed presset hvidløg med mayonnaisen til en hot aioli.

Spis frikadellerne med hjemmelavede pommes frites til og salat.





~ Kyllingefrikadeller "Den simple" ~



4
personer



GOD
Bare gå i
gang



30
minutter
tilberedning

Ingredienser

400 g kyllingefars
1 løg
3 hele æg
1 dl ris-, havredrik el.lign.
1 dl fuldkornsmel eller
havregryn
3 gulerødder
1 dl æblemost
Salt og peber
2 spsk. vindruekerneolie

Sådan gør du

Farsen røres med det finthakkede løg, æg og ris-/havredrik. Derefter tilsættes fuldkornsmel, gulerødder og æblemost. Smages til med salt og peber. Hvis farsen er for tynd, kan den mættes med flere gryn. Farsen skal kunne formes og steges.

Steg kyllingefrikadellerne som almindelige frikadeller i vindruekerneolie ca. 3-4 min. på hver side. Kan laves færdig i ovnen ved 160 grader ca. 5-8 min.

Tilbehør: Kartoffelsalat



~ Kyllingefrikadeller "Den kække" ~



Ingredienser

400 g kyllingefars
2 spsk ramsløg
3 hele æg
1 dl ris-, havredrik el.lign.
2 dl rugflager
1 dl god æblemost
2 spsk chia frø
1 spsk hybenpulver
Salt og peber
2 spsk vindrukerneolie

Sådan gør du

Ælt det hele sammen og brug gerne en træske til at røre farsen rundt i skålen med.

Hvis farsen føles tynd, kan den mættes med mere gryn. Farsen skal være således, at den kan formes og steges.

Steg kyllingefrikadellerne som almindelige frikadeller i vindrukerneolie ca. 3-4 min. på hver side. Kan laves færdig i ovnen ved 160 grader ca. 5-8 min.

Tilbehør: Salat samt nye kartofler eller noget godt groft brød





~ Kyllingefrikadeller "For den øvede" ~



Ingredienser

400 g kyllingefars
200 g inderfilet
1 bdt. frisk spinat
2 spsk lakridspulver
5 hele æg
1,5 dl ris-, havredrik el.lign.
2 dl havregryn
1 dl blandede friske bær
10 g tørret tang, knust
Salt og peber
2 spsk vindrukerneolie

Sådan gør du

Den hakkede fars røres med salt og peber, tilsæt 1 dl ris-/havredrik og 3 æg, røres igen. Tilsæt havregryn og spinaten der er vasket og snittet i tynde strimler, lad det stå og hvile. Inderfilet blendes med lakridspulver, det sidste ris-/havredrik, 2 æg og tørret tang. Blendes helt fint og lind - og kommes i en sprøjtepose.

Inderfilet farsen vendes med de friske bær hurtigt og nænsomt. Form farsen i hånd med en våd kold ske, så klister det ikke. Når en fast frikadelle er formet, stikkes sprøjteposen ind i ende på frikadellen, og der sprøjtes så meget fars ind i som muligt, uden den går i stykker.

Steges direkte på panden ca. 4 min på hver siden - vær meget opmærksom under stegningen. Evt. kan de steges af og så videre inde i ovnen ved 160 grader i ca. 5-8 min. Den dobbelte kyllinge frikadelle har en sart kerne med smag af lakrids.

Anrettes med fx havtorn eller andet spændende tilbehør.

• HELT HIMMERLANDSK •

EN HIMMERLAND KYLLING ER 100% DANSK. DEN UDKLÆKKES,
OPDRÆTTES OG SLAGTES I NORDJYLLAND OG HAR DERMED MEGET
KORTE TRANSPORTAFSTANDE.



• SPIDSKÅLSALAT •

Spidskål med timian-citron og honning

Det skal du bruge:

1 spidskål snittes fint

3 æbler i både

1 bdt. timian – plukkes

1 økologisk citron – saft og skal

2 spsk. akaciehonning

Groft salt

Lidt kogte kartofler fra igår

Sådan gør du:

Server kålen i en skål. Blandes med æbler. Pres saft og timian over.

Bland med fingrene.

🍃 AVOCADODYP 🍃

Det skal du bruge:

2 avokadoer

2 fed hvidløg, finthakket

Salt og peber

Saft og skal af 1 citron

1 spsk. jordnøddeolie (kan undlades)

Lidt tabasco

Sådan gør du:

Avokado, pilles og skæres i små stykker. Mos med en gaffel i en skål.

Tilsæt finthakket hvidløg, salt, peber og citronsaft. Kom en smule jordnøddeolie i samt en par stænk tabasco og smag til.

🍃 KOLD BEARNAISE 🍃

Det skal du bruge:

1 dl pasteuriserede æggeblommer

Saft af 1 citron

1/2 dl. hvidvinseddike

1/2 l. koldpresset rapsolie

1 bdt. frisk estragon, skyllet og finthakket

Salt og peber

Sådan gør du:

Pasteuriserede æggeblomme, citronsaft og hvidvinseddike piskes sammen i en skål. Tip skålen på skrå og pisk imens rapsolie hældes i en tynd stråle. Bliv ved med at piske til konsistensen er tyk. Bland finthakket estragon i og smag til med salt, peber og citron.





✧ Kapers marinade ✧

Rør 30 g hakkede kapers med 1/2 dl kaperslage, 1 spsk. akaciehonning og 1 spsk. hakket basilikum. Lad kyllingen trække i marinaden 15-30 min inden tilberedning.



✧ Ananas/chili marinade ✧

Rør 1/2 dl ananasjuice med 1 spsk. akaciehonning, 1 finthakket rød chili, 25 g revet ingefær og 2 fed knust hvidløg. Lad kyllingen trække i marinaden 15-30 min inden tilberedning.



✧ Yoghurt marinade ✧

Rør 1 dl sojayoghurt naturel med 1 tsk. grøn karry, 2 tsk. honning og 1 tsk. paprika. Lad kyllingen trække i marinaden 15-30 min. inden tilberedning.



✧ Hvidvin/citron marinade ✧

Kog 1 dl hvidvin op med 1 spsk. brun farin, 2 spsk. citronsaft og 2 fed knust hvidløg. Afkøl og lad kyllingen trække i marinaden 10 min (gerne længere) inden tilberedning.



❖ Kokos/karry marinade ❖

Rør 1 dl kokosmælk med 2 tsk. rød karry, 1 spsk. limesaft, 1 spsk. sirup og 1 spsk. soyasauce.

Lad kyllingen trække i marinaden 15-30 min inden tilberedning.



» Tomat/chili marinade ❀

Rør 1 spsk. tomatpuré med 1 dl æblejuice, 2 tsk brun farin og 1 tsk hakket syltet jalapeño. Lad kyllingen trække i marinaden 10 min (gerne længere) inden tilberedning.



❀ Øl/rosmarin marinade ❀

Kog 1,5 dl øl op med 1 tsk hakket rosmarin, 1 tsk hakket timian og 1 spsk. citronsaft. Afkøl og lad kyllingen trække i marinaden 15-30 min inden tilberedning.



❀ Soya/ingefær marinade ❀

Rør 50 g fintrevet ingefær med 1/2 dl soyasauce og 1 tsk fintrevet citronskal. Lad kyllingen trække i marinaden 10 min (gerne længere) inden tilberedning.



» Balsamico/honning marinade ❀

Rør 1/2 dl balsamico-eddike med 1 spsk. akaciehonning, 1 lille finthakket løg og 1 spsk. finthakket purløg. Lad kyllingen trække i marinaden 15-30 min inden tilberedning.



» Rødvin/soya marinade ❁

Rør 1/2 dl rødvin med 1/2 dl soyasauce, 1 lille fint hakket løg og 3 fed knust hvidløg. Lad kyllingen trække i marinaden 15-30 min inden tilberedning.



❁ Appelsin marinade ❁

Rør 1/2 dl appelsinsaft med 1 tsk revet appelsinskal, 1/4 dl eddike, 25 g sukker samt 3 spsk. soyasauce sammen. Lad kyllingen trække i marinaden 10 min (gerne længere) inden tilberedning.



❁ Sesam marinade ❁

Rør 1/2 dl sesamolie med 1 spsk. sesamfrø, 2 tsk citronsaft, 2 tsk sirup og 1/2 tsk sort friskkværnet peber. Lad kyllingen trække i marinaden 15-30 min inden tilberedning.



» Estragon marinade ❁

Rør 1/2 dl balsamico-eddike med 1 spsk. hakket estragon, 1 spsk. hakket salvie, 1 spsk. sød sennep og 3 fedknust hvidløg. Lad kyllingen trække i marinaden 15-30 min inden tilberedning.



Himmelsk Kylling

~ Special udgave: Lækre mælkefri opskrifter ~



HIMMERLAND
KILLING

En ren smagsoplevelse

www.himmerland-kylling.dk