

## Barnens bästa festkyckling ( 6 recept ).

Barnsligt goda och lättlagade rätter som passar hela familjen.



Foto: Ulrika Pousette

### Kycklingburgare med chilimajonnäs

#### Ingredienser 4 personer

6 st	skivor bacon
500 g	kycklingfärs
1 st	ägg
1 tsk	salt
2 msk	persilja, strimlad
1 msk	smör
1 msk	rapsolja

#### Tillbehör

4 msk	majonnäs
2 msk	sweet chilisås
4 st	hamburgerbröd
0,5 st	rödlök, liten, i skivor
1 st	tomat, i skivor
25 g	rucola

### Tillagning

Kycklingfärs är en bekväm produkt som du hittar i köttdisken.

1. Finhacka två baconskivor. Blanda kycklingfärsen med bacon, ägg, salt och persilja.
2. Dela färsen i fyra delar och forma den till burgare på vattensköljd skärbräda.
3. Hetta upp smör och olja i en stekpanna. Stek burgarna på medelvärme tills de fått fin färg, 2-3 min på varje sida. Efterstek under lock 3-5 min.
4. Stek resten av baconskivorna knapriga. Låt dem rinna av på hushållspapper.
5. Blanda majonnäs och chilisås. Grilla hamburgerbröden så att de får fin färg.
6. Lägg burgarna i hamburgerbröden och toppa med chilimajonnäs, bacon, lök- och tomatiskivor och rucola.



Foto: Ulrika Pousette

## Potatis- och zucchinigratäng med grillad kyckling

### Ingredienser 4 personer

1 kg	potatis, av fast sort
1 st	zucchini, (ca 500 g)
2,5 dl	matlagningsgrädde
5 dl	mjök, (3 %)
2 st	vitlösklyftor
2 tsk	salt
2 krm	svartpeppar, nymald

### Tillbehör

1 st	kyckling, grillad
4 st	tomater

### Tillagning

Servera en färdiggrillad kyckling till gratängen. Några skivor tomater blir en snabb sallad.

1. Sätt ugnen på 250°. Skala potatisen och skiva den tunt i matberedare eller för hand. Skär zucchinin i något tjockare skivor.
2. Koka upp grädde och mjök, gärna i en gryta med släpplätt-beläggning, och pressa i vitlöken. Tillsätt salt och peppar. Lägg potatis och zucchini i grytan. Låt sjuda 10-15 min, rör om emellanåt.
3. Häll blandningen i en ugnssäker form och grädda mitt i ugnen ca 10 min.
4. Skär kycklingen i bitar och skiva tomaterna. Servera gratängen med kyckling och tomater.

Ca 530 kcal per portion, 17 g fett, 39 g protein, 54 g kolhydrater



Foto: Ulf Svensson

## Pizza med tandoorikykling

### Ingredienser 1 satser

#### Pizzadeg

25 g	jäst
2,5 dl	vatten
2 msk	olivolja
0,5 tsk	salt
6,5 dl	vetemjöl

#### Fyllning

2 st	kycklingfiléer
2 msk	tandoorichicken kryddmix
1 msk	olivolja
280 g	pastasås napoli
2 msk	barbecue steaksås
1 st	rödlök
1 st	gul paprika
1 st	röd paprika
1 burk	ananas i skivor
1 tsk	torkad oregano
4 dl	ost, riven

#### Tillagning

Pizza kan varieras i det oändliga. Här förenar sig Italien med Indien.

Johan lagar sin egen tomatsås och ger den extra god, lite rökig smak av barbecuesås. Vi har förenklat lite. Självklart kan du göra din egen tomatsås och krydda den med barbecuesås.

1. Börja med pizzadegen. Finfördela jästen i en bunke och häll över ljummet vatten och rör tills jästen löst sig. Blanda i olja, salt och vetemjöl och arbeta degen smidig i bunken, låt jäsa 30-40 min.
2. Skär kycklingfiléerna i cm-stora kuber. Lägg dem i en plastpåse och tillsätt tandoorikrydda och 1 msk olivolja. Blanda och låt stå medan övriga ingredienser till fyllningen förbereds.
3. Blanda pastasås med barbecuesås. Skala och skär rödlök i tunna klyftor. Skär paprikorna i strimlor och ananasen i mindre bitar.  
Hetta upp en stekpanna och stek kycklingtärningarna ca 5 min eller tills de är helt genomstekta.
4. Sätt ugnen på 225°. Tryck ut degen på en plåt klädd med bakplåtspapper. Bred på tomatsåsen och fördela lök, paprika, kyckling och ananas jämt över pizzan. Strö över oregano och ost.  
Låt pizzan jäsa ca 10 min. Grädda på nedersta falsen ca 15 min. Strö eventuellt över lite färsk oregano vid servering.



Foto: Ulrika Pousette

## Orientaliska quesadillas

### Ingredienser 8 personer

---

8 st	tortillabröd
1 st	paprika, liten gul
1 st	paprika, liten röd
4 msk	färskost, naturell
2 dl	prästost, lagrad 17%
4 msk	sweet chili dippingsås
50 g	rucola
2 msk	rapsoolja

### Kyckling:

---

2 st	kycklingfiléer, (ca 300 g)
1 msk	fisksås
1 msk	lime, pressad
1 msk	strösocker
1 msk	koriander, hackad

### Tillagning

---

Använd gärna halster för att hålla kycklingbitarna på plats.

1. Skär kycklingen i strimlor. Blanda fisksås, lime, socker och koriander i en skål. Lägg i kycklingen och marinera ca 15 min. Låt kycklingen rinna av.

2. Grilla kycklingen tills den är genomgrillad.

3. Kärna ur och strimla paprikan. Lägg ut tortillabröden. Bre på ett tunt lager färskost och strö över riven ost. Fördela kyckling, paprika och rucola på 4 av bröden. Ringla över sweet chilisås och lägg på de andra bröden.

4. Pensla med olja och grilla tills de fått fin färg och osten smält. Skär upp tortillan i tårtbitar och servera som snacks.



Foto: Lars Paulsson

## Texmexkyckling

### Ingredienser 4 personer

600 g	kycklinglårfilé
1 kg	delikatesspotatis, 1 ask
2 msk	olivolja
1 st	vitlösklyfta, pressad
1,5 tsk	salt, gärna gourmetsalt
0,5 tsk	chilipeppar

### Röra

0,5 st	gurka, (ca 200 g)
1 st	avokado
1 dl	matlagningsyoghurt
1 st	vitlösklyfta, pressad
0,5 tsk	salt

### Till servering

riven ost, tacosås, sallad, körsbärstomater

## Tillagning

Bjud på en flirtig fredagskyckling.

Eftersom kycklinglårfilé och delikatesspotatis har samma tillagningstid kan man steka det tillsammans.

1. Sätt ugnen på 225°. Skölj och torka potatisen. Häll oljan i en långpanna. Pressa i vitlöken.
2. Vänd kycklingen och potatisen i oljan. Krydda med salt och chilipeppar.
3. Stek kyckling och potatis i mitten av ugnen 20-25 minuter.
4. Riv gurkan grovt på ett dubbelvikt hushållspapper. Pressa ur vätskan.
5. Dela avokadon och ta bort kärna och skal. Mosa fruktköttet och blanda med yoghurten. Rör i gurkan och smaksätt med vitlök och salt. Servera kycklingen och potatisen med tillbehören.



Foto: Thomas Carlén

### **Baconlindade kycklingrulader med morotstzatsiki**

Ingredienser 6 portioner

- 900 g kycklinglårfile
- salt, svartpeppar
- 1 paket färskost, med paprika och chili, 125 g
- 1 paket bacon, à 140 g
- 1 kg potatis
- 1 st Gul lök, skivad
- 2 msk smör, smält
- 1 msk färsk rosmarin, hackad

#### Tillagning

---

Ugn: 225 grader

1 Lägg kycklinglårfileerna på ett smörpapper. Platta ut dem. Salta och peppra lätt.

2 Lägg en tesked färskost på varje file och rulla ihop dem. Linda en skiva bacon runt varje rulad.

3 Skala och skär potatis och gul lök i skivor, gärna i matberedare med skärskiva. Lägg över i en smord ugnsäker form. Salta lätt och ringla över smält smör.

4 Lägg ruladerna på potatisbädden och strö över rosmarin. Stek i nedre delen av ugnen, cirka 30 minuter. Kontrollera att kycklingen är genomstekt och köttsaften ofärgad.

#### **Morotstzatsiki:**

Skala och riv 3 morötter grovt. Blanda med 2 dl kesella eller turkisk yoghurt 10%, 1 riven vitlöksklyfta, 2 tsk olivolja, salt och peppar. Strö över hackad persilja.