

# Kjapp kylling!

Middag på 20 minutter



## Hjemmelaget middag smaker aller best. Det er fullt mulig på under 20 minutter.

Butikkene bugner av ferdige middagsretter som er klare til servering på minutter. Men kanskje, hvis du skulle lage maten selv, ville du gjort det litt annerledes.

Denne brosjyren er nettopp til deg som heller vil lage maten selv. For det lar seg fint gjøre å lage variert, spennende og sunn mat uten å bruke lang tid.

Alle rettene i denne lille kokeboka er basert på kylling og annet hvitt kjøtt. For kylling er kjapp mat. En kyllingfilet stekes på noen få minutter, og det går enda raskere hvis den deles eller strimles.

Kylling er også nøytralt på smak, noe som gjør at du kan smaksette kjøttet i alle himmelretninger. Og siden hvitt kjøtt er verdens mest spiste, på tvers av alle religioner og kulturer, mangler det ikke på eksotiske oppskrifter å velge mellom.

På de neste sidene vil du finne oppskrifter fra fjern og nær, og alle har de én ting felles – det tar kort tid å tilberede dem.

Vel becommel!

Ett tips til slutt: Ta en titt bakerst i denne brosjyren før du går i gang. Der finner du gode råd om det lille ekstra – det som er kjekt å ha i huset for å få den beste smaken på hverdagsmaten.



# Kylling med ovnsbakt søtpotet

(3-4 personer)

2 søtpoteter  
kvernet pepper og litt grovt salt

4 kyllingfileter  
salt og kvernet pepper

## Kremet saus med epler og chili:

1 pose béarnaisesaus  
1 dl vann  
1 beger crème fraîche  
1 eple i biter  
1 finhakket rød chili  
1 ss hakket frisk estragon  
salt og kvernet pepper

Sett stekeovnen på 200 °C.

Skrell søtpotetene og del i  
båter på langs. Legg dem på et  
bakepapirkledd stekebrett. Drypp  
over litt olje og kvernet pepper.  
Stek i ovn i ca. 15 minutter til de  
er møre. Dryss over litt grovt salt  
før servering.

Krydre kyllingfiletene, stek dem  
3-4 minutter på hver side og la  
dem hvile like lenge.

Ha béarnaisesauspulver, vann  
og crème fraîche i en kjele og  
kok opp. Tilsett eple, chili og  
estragon. Smak til med salt og  
pepper. Server kyllingfiletene  
med saus, søtpoteter og for  
eksempel lettkokt brokkoli.

# Pølsewok

(2 personer)

2 røkte kjøttpølser av  
kylling/kalkun  
1 løk  
1/2 squash  
1/2 bunt brokkoli  
1 paprika ( gjerne 1/2 paprika  
av 2 ulike farger)

Skjær pølsene i skiver på skrå.  
Del løken i båter og skjær squash,  
brokkoli og paprika i passe små  
wokbiter. Ha litt olje i en varm  
panne/wok og stek pølsebitene  
til de begynner å få litt farge.  
Tilsett grønnsakene og stek under  
omrøring. Woken er ferdig når  
grønnsakene så vidt er møre.  
Smak til retten med salt og  
pepper. Server med ris og hot  
sweet chilisaus ved siden av.

**Pølsetips:** Alle typer pølser av  
kylling/kalkun kan brukes. Bruker  
du mindre pølser enn kjøttpølser  
bør du øke mengden.

## Alternative grønnsaker:

Finstrimlet hodekål eller fennikel  
er også supert å ha i en wok. Bytt  
eventuelt ut med squash eller  
brokkoli. Paprika kan byttes ut  
med gulrot i skiver.

**Ekstra smak:** I stedet for den  
sterke chilisausen kan man også  
servere med søt soyasaus (ketjap  
manis) ved siden av eller et par  
spiseskjeer soyasaus og østerssaus  
som helles over før servering.





# Burritos med kyllingkjøttdeig

(2-3 personer)

400 g kyllingkjøttdeig  
1/2 hakket løk  
1 pose tacokrydder  
ca. 1 dl vann  
1 glass tacosaus  
1 liten boks maiskorn  
1 hakket paprika  
1 dl revet ost  
1 pk. tortillas

## Guacamole:

1 avokado  
litt sitron-/limesaft  
1 båt revet hvitløk  
salt og kvernet pepper

Sett stekeovnen på 175 °C og varm tortillaene som anvist på pakken.

Stek kyllingkjøttdeig og løk i litt smør eller olje. Tilsett tacokrydder, vann og tacosaus. Kok i noen minutter. Ha i mais og paprika. Legg noen skjeer av kyllingfyllet på hver tortilla og rull sammen. Legg dem med skjøten ned på et smurt stekebrett eller i en ildfast form. Dryss over revet ost og gratiner burritosene i ovnen ved 225 °C til osten har smeltet.

Del avokadoen i to og ta ut steinen. Mos med en gaffel og bland inn resten av ingrediensene. Server kyllingburritos med salat, rømme, tomatsalsa, guacamole og limebåter.



# Kyllingfilet med stuede sommergrønnsaker

(2 personer)

2 kyllingfileter  
1/2 l kokende vann tilsatt 1/2 ts salt

## Stuede sommergrønnsaker:

3 neper  
1 løk  
10-12 sukkererter  
6-8 grønne asparges  
2 ss smør  
4 ss hvetemel  
4 dl melk  
ca. 3/4 ts salt  
litt nykvernet pepper

4-5 nypoteter

Sett først over poteter til koking. Skrell neperne, og del dem og løken i båter. Rens sukkerertene og skrell aspargesene.

Kok opp vann og tilsett salt. Legg i kyllingfiletene og la dem trekke ved svak varme i ca. 10 minutter til de er gjennomkokt. Ta opp kyllingfiletene og hold dem varme under en tallerken eller lignende. Legg grønnsakene i kokevannet og kok dem så vidt møre.

Smelt smør i en kjele og rør inn smør. Spe med halvparten av melken og rør godt med en visp for å få ut eventuelle melklumper mens det koker opp. Spe med resten av melken til en hvit saus. Tilsatt grønnsakene og smak til sausen med salt og pepper.

# Kyllingfilet med potet- og sellerimos

(2 personer)

2 kyllingfileter  
salt og kvernet pepper

## Potet- og sellerimos:

4 poteter  
1 skive sellerirot, ca. 100 g  
ca. 1 1/2 dl melk  
1 ss smør  
ca. 1/2 ts salt  
godt med kvernet pepper

Skrell poteter og sellerirot, skjær dem i små terninger og legg dem over i en kjele med kokende vann. Kok i ca. 10 minutter eller til sellerien er mør.

Stek kyllingfiletene i en panne i 3-4 minutter på hver side. Ha på salt og pepper. La filetene hvile mens du lager mosen ferdig.

Sil fra vannet på poteter og selleri. Tilsett halvparten av melken og mos poteter og selleri sammen. Spe med melk til passe tykkelse. Smak til med smør, salt og kvernet pepper.

Server kyllingfilet på potet- og sellerimos gjerne i følge med for eksempel brokkoli, blomkål, asparges, gulrot, babymais – eller en god grønnsaksblanding.

**Mye smak:** Surr 2 båter hvitløk og 1 dl finhakkede urter i en panne og vend det inn i mosen.



# Kyllinggryte med kokosmelk

(2-3 personer)

1 finhakket løk  
1 båt hvitløk  
1-2 ts karri, gjerne thai-karri (sterkere)  
1 pk. strimlet kyllingkjøtt  
salt og kvernet pepper  
ca. 1/2 dl hønsebuljong  
1 boks kokosmelk  
1/2 ts gurkemeie  
evt. litt soyasaus  
ris etter mengdeanvisning på pakken

1 bunt grønn asparges  
1 pk. sukkererter/aspargesbønner  
1 liten boks vannkastanjer  
hakket koriander hvis du har

Kok ris som anvist på pakken.

Fres løk, hvitløk og karri i smør eller olje. Tilsett kyllingkjøtt og krydre med salt og pepper. Stek til kjøttet er hvitt. Ha i buljong, kokosmelk og gurkemeie og la det koke et par minutter før du har i grønnsaker. Kok videre i 4-5 minutter. Dryss over koriander og server med ris. Pynt eventuelt med hakket rød paprika eller chili og limebåter.





## Kylling bolognese

(2 personer)

1 pose spagettisaus + ca. 3 dl vann  
1 finhakket løk  
1-2 båter revet hvitløk  
1 gulrot i strimler  
1 boks hakkede tomater med basilikum  
1/2 ts chilipepper/kajennepepper  
1 ss soyasaus

1 ss tomatpuré  
en liten klype sukker  
1 pk. kyllingkjøttdeig  
salt og kvernet pepper  
evt. hakket basilikum/oregano og tynne  
skiver parmesanost

Serveres med spagetti

Sett på vann til spagettien. Lag  
spagettisausen og la den koke som

anvist på pakken. Fres løk og hvitløk  
blankt i smør i en kjele. Ha i gulrot i  
strimler, spagettisaus, hakkede tomater,  
chilipepper, soyasaus og ørlite sukker.  
La dette koke noen minutter. Tilsett stekt  
kyllingkjøttdeig/kjøttboller eller pølser og  
kok opp. Dryss over hakket basilikum.  
Server med spagetti og evt. tynne skiver  
av parmesan på toppen.

# Kyllingfilet med gratinerte poteter

(2-3 personer)

## Gratinerte poteter:

1 vårløk  
1 ss smør  
1 båt revet hvitløk  
4 store poteter  
ca. 2 dl melk evt. blandet med matfløte  
salt og kvernet pepper  
1 dl revet ost

2-4 kyllingfileter  
salt og kvernet pepper  
1/2 grønn og 1/2 gul squash  
4-6 cherrytomater  
søt chilisaus ferdig på flaske

Sett stekeovnen på 225 °C.

Skrell potetene og skjær dem i tynne skiver. Bruk gjerne rivjernets skivekniv eller en osthøvel. Fres hakket vårløk og hvitløk i smør i en kjele og ha i potetskiver og krydder. Hell over melk/fløte til det så vidt dekker og kok potetene knapt møre. Ha dem over i en ildfast form (evt. ikke all væsken) og dryss ost på toppen. Gratinér i noen minutter til osten er smeltet.

Stek kyllingfiletene 3-4 minutter på hver side og la dem hvile like lenge. Smør litt søt chilisaus over hver filet. Server kyllingfiletene med gratinerte poteter, chilisaus, lettstekt squash delt i staver, ristede hvitløkflak, cherrytomater delt i to og et dryss av urter.





# Grillede kyllinglår med hvit agurksalat

(2-3 personer)

4 grillede kyllinglår

Varm kyllinglårerne i en panne eller i stekeovnen ved 200 °C i mens du lager salat og dressing.

## Hvit agurksalat:

1/2 grovrevet agurk

1/2 fennikel i tynne skiver

4 reddiker

1 båt revet hvitløk

1 beger matyoghurt

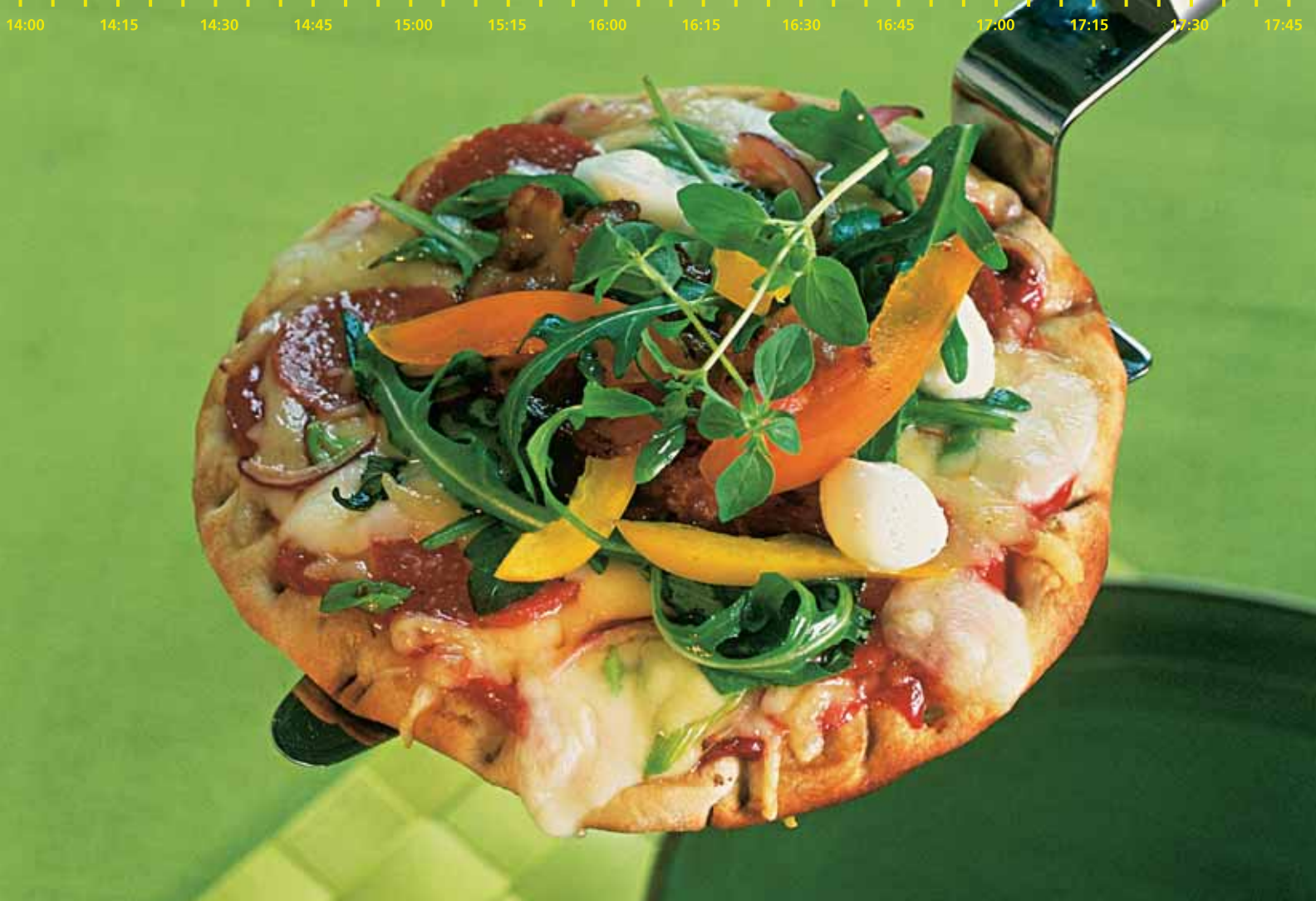
salt og kvernet pepper

hakket mynte eller annen urt hvis du har

Blandet grønn salat, reddiker og oliven.

Riv agurken grovt og klem ut vannet. Ha eventuelt på litt salt og la det stå og renne av seg. Bland inn resten av ingrediensene og smak til.

Legg litt revet grønn salat på tallerkener og ha på en stor skje hvit agurksalat. Pynt med reddiker og oliven. Server med varme kyllinglår og ha godt brød til.



## Polarpizza

2 polarbrød

### Pizzasaus:

2 ss ketchup  
1-2 ss tomatpuré  
1 båt revet hvitløk  
1 ss hakket frisk oregano  
eller 1 ts tørket oregano  
salt og kvernet pepper  
ca. 1 pk. speket kalkunsnaks

1-2 hakkede vårløk  
1/2 gul paprika  
2 skiver bacon  
ca. 1 dl revet ost  
evt. litt mozzarellaost  
litt rucculasalat og frisk oregano til  
pynt hvis du har

Sett stekovnen på 225 °C.

Bland sammen alle ingrediensene til  
pizzasausen og smør det på polarbrødene.

Legg på speket kalkunsnaks, hakket  
vårløk og strimlet paprika. Dryss ost over.  
Stek pizzaene ved 225 °C i ca. 6 minutter.  
Pynt med litt rucculasalat, frisk oregano  
og paprika.

Server eventuelt med rømmedressing.

**Tips:** Erstatt noe ketchup/tomatpuré  
med chilisaus eller barbequesaus for å få  
sterkere pizzasaus.

# Krydret middagssalat med kylling

(Pr. person)

1 egg  
1 kyllingfilet  
chilipepper, karri og salt  
2 skiver bacon  
1/4 slangeagurk  
1/2 hodesalat  
litt mozzarellaost  
1/2 tomat i skiver  
noen ringer rødløk  
noen grønne olivener

Kok egg i 8-10 minutter og legg dem i rennende, kaldt vann.

Skjær kyllingfileten i tynne strimler. Stek dem sammen med krydder til de er gjennomstekt. Legg strimlene til side. Skjær bacon i biter og sprøstek dem i en panne.

Skjær agurk i staver. Anrett blader av hodesalat, kyllingstrimler, agurkstaver, mozzarellaost, egg, tomat og bacon på et fat eller en tallerken. Pynt med noen ringer rødløk.

Server med matyoghurt eller rømmedressing ved siden av.

**Tips:** Kyllingfiletene kan også marineres før steking.



# Betasuppe

(4 personer)

1 pose betasuppe  
2 middagspølser av kylling og kalkun  
4 poteter i små biter  
1 glass grønn pesto

4 skiver toast

Lag betasuppen som anvist på posen. Tilsett potetbitene og la suppen trekke i 10 minutter. Tilsett pølser i biter og la alt bli gjennomvarmt.

Legg en skje med pesto i suppebollen ved servering. Server lun toast med pesto til.

**Tips:** Pastaskruer eller makaroni kan byttes ut med potetene.

**Tips:** Hvitløksmajones til denne suppen smaker også godt. Den lages lett ved å blande inn presset hvitløk i majonesen som smøres på lun toast eller mykt brød.





## Kyllingkjøttboller med spinatpasta

(3-4 personer)

### Kyllingkjøttboller:

400 g kyllingkjøttdeig  
1/2 ts salt  
1/2 ts pepper  
50 g revet parmesan  
1/2 finhakket rød chili  
3 båter finhakket hvitløk

### Spinatsaus:

1 pk. frossen spinat  
3 dl crème fraîche  
2 båter finhakket hvitløk  
1 1/2 dl hvitvin, evt. hønsebuljong  
2 dl revet hvitost  
salt og pepper etter smak

båndspagetti etter mengdeanvisning på pakken

Kok båndspagetti som anvist på pakken.

Rør sammen alle ingrediensene til kjøttbollene og lag små boller.

Stek bollene på middels varme med litt smør eller olje i 10 – 15 minutter. Snu på kjøttbollene under steking. Tin spinaten i mikro eller kaldt vann og la vannet renne godt av. Ha spinaten over i en liten kjele og tilsett resten av ingrediensene til spinatsausen. La sausen småkoke til den blir passe tykk. Smak til med salt og pepper.

Hell sausen over pastaen og server sammen med kyllingkjøttboller.

# Kylling og pasta carbonara

(2 personer)

1 pk. strimlet kyllingkjøtt  
200 g sommerfuglpasta  
ca. 2 dl erter  
2 egg  
2 dl matfløte  
salt og kvernet pepper  
litt revet parmesan

Kok opp rikelig med vann og tilsett sommerfuglpasta. Følg koketiden på pakken. Tilsett ertene de siste to minuttene av koketiden, slik at de bare så vidt rekker å bli varme. Sil fra vannet når pastaen er ferdig.

Stek kyllingstrimlene raskt i en panne mens pastaen koker. Ha på salt og pepper.

Visp sammen egg og matfløte. Ha pasta, erter og kyllingkjøttet tilbake i kjelen og slå eggeblandingen over. Varm opp under omrøring, slik at eggeblandingen stivner. Smak til med litt salt og pepper. Server med revet parmesan og eventuelt grissini.

## Vår- og sommertips:

Erstatt ertene med lettkokt asparges delt i passe store biter.

**Tips:** En pakke italiensk grønnsaksblanding med erter, maiskorn og paprika kan også brukes.





## Kyllingspidd med wokket grønnsaksmiks

(Pr. person)

- 1 kyllingfilet
- salt og kvernet pepper
- 1/2 løk
- 1/2 paprika
- 1/4 squash
- 1 "båt" fennikel
- 1 ss pinjekjerner

Skjær kyllingfileten i store terninger og grønnsakene i passe store biter. Fennikel bør finsnittes.

Fres kjøttet i pannen til det er så vidt gjennomstekt. Ha på salt og pepper og la det hvile mens grønnsakene wokkes. Smak til grønnsakene med salt og pepper og anrett dem på en tallerken. Trø kjøttet på spidd og legg det over grønnsakene. Dryss ristede pinjekjerner over før servering.

**Tips:** Ha litt honning i pannen på slutten av steketiden på kyllingbitene. Den søte smaken "kler" kyllingen godt, og bitene får dessuten en fin, gyllen farge.

**Tips:** Stek kyllingbitene sammen med urtekrydder for å få ekstra god smak. Urter som passer godt er timian, rosmarin eller litt løpstikke.

# Kylling med ananas og kokosris

(2 personer)

2 kyllingfileter  
salt og kvernet pepper  
lake fra ananasboksen  
1 ss soyasaus

1 liten boks ananas i ringer  
1 ss kokos  
smør eller olje til steking

## Kokosris:

2 dl ris  
2 dl kokosmelk  
2 dl vann  
1/2 ts salt

Ha alle ingrediensene til kokosrisen i en kjele og kok risen. Fukt to kopper med vann og ha i risen. Trykk godt sammen med en skje.

Tørk ananasringene i håndklepapir. Dryss over kokos og stek ananasen i smør eller olje.

Krydre og stek kyllingfiletene 3-4 minutter på hver side. Ta ut filetene og hell anansilake og soyasaus i pannen. La sausen koke nesten inn. Vend filetene i sausen. Skjær kyllingfiletene i skiver, legg dem på tallerkener, helv koppene med ris ved siden av og server med stekt ananas. Pynt med båter av fersken og kryddergrønt. Server med saus av lettrømme tilsatt karri, sitronsaft, salt og pepper.



# Kyllingfilet med varm paprikasalsa

(Pr. person)

1 kyllingfilet  
salt og kvernet pepper

2 tomater, evt. 1/2 boks  
hermetiske tomater  
1 gul paprika  
1/2 løk  
2 båter hvitløk  
1 ts olivenolje

Stek kyllingfileten i en panne i 3-4 minutter på hver side. Ha på salt og pepper. La fileten hvile noen minutter til paprikasalsaen er ferdig.

Skjær tomater, paprika, løk og hvitløk i passe store biter. Surr grønnsakene i en liten kjele til det blir en saftig røre, ca. 10 minutter. Server gjerne retten med kokt pasta blandet med for eksempel oliven og litt vårløk.

**Tips:** Bruk hvit paprika i stedet for gul, dersom du finner det i butikken din.



# Grillede kyllinglår med lun potetsalat

(4 personer)

4-6 grillede kyllinglår  
1 pk. bacon  
1 purre eller 1 bunt vårløk  
1 båt hakket hvitløk  
6-8 kokte poteter  
2 ss estragoneddik  
hakket estragon  
nykvernet pepper

Sett stekeovnen på 200 °C

Varm kyllinglårerne i stekeovnen ved 200 °C ca. 15 minutter til de er gjennomvarme.

Skjær bacon i biter, purre i strimler og kokte poteter i skiver. Stek baconbitene og tilsett purre, hvitløk og poteter. La alt bli varmt og smak til potetsalaten med estragoneddik, hakket estragon og nykvernet pepper.

**Tips:** Ta med deg nygrillet kylling fra butikken hvis du ikke har tid til å varme kyllinglårerne hjemme.

**Tips:** Hvis du ikke har kokte, kalde poteter fra gårsdagens middag, tar det ikke mange minuttene å koke poteter dersom du skreller og skjærer dem i skiver før koking.



18:00

18:15

18:30

19:00

19:15

19:30

19:45

20:00

20:15

20:30

20:45

21:00

21:15

21:30

# Kyllingfilet med aprikossaus

(2 personer)

2-4 kyllingfileter  
salt og kvernet pepper  
litt revet ingefær  
eller 1 ts malt ingefær  
1-1 1/2 dl appelsinjus  
2 ss aprikossyltetøy  
ris etter mengdeanvisning på pakken

Kok ris som anvist på pakken.

Krydre kyllingfiletene og stek dem i 2-3 minutter på hver side. Ta opp filetene fra pannen og ha i appelsinjus og aprikossyltetøy. Kok inn væsken til en fyldig saus. Legg filetene tilbake i pannen og la dem trekke ferdig i sausen. Server kyllingfiletene med ris og kokte grønnsaker som brokkoli eller blomkål.



# Kyllingfrikassé

(2 personer)

2 kyllingfileter  
3 poteter  
1 løk  
2 gulrøtter  
1/2 purre  
1/4 sellerirot

## Frikassésaus:

2 ss smør  
3 ss hvetemel  
4 dl hønsebuljong  
(vann + terning)  
1/2 dl matfløte  
salt og pepper  
smak til med litt presset sitron

Del kyllingfiletene i biter som ikke er altfor små. Skjær potetene i litt store terninger, løken i båter, gulrot og purre i skiver på skrå og sellerirot i passe store terninger.

Smelt smør i en kjele og rør inn hvetemel. Spe med litt under halvparten av buljongen og rør godt med en visp for å få ut eventuelle melklumper mens det koker opp. Ha i resten av buljongen og en liten fløteskvett for å få rund og god smak. Tilsett kyllingfiletene, poteter og grønnsaker. La frikassen koke i 10-15 minutter til kjøttet er gjennomkøkt og grønnsakene møre. Smak til sausen med litt sitronsaft og salt og pepper før servering.

**Tips:** Frikassen blir ekstra god ved å tilsette litt friske urter. Det er mest vanlig å bruke dill, men kjørvel eller basilikum passer også godt.



# Det lille ekstra

## Friske krydderurter

Bruk gjerne friske krydderurter, som nå er tilgjengelig hele året i de fleste butikker. Kjøp ferdige pletter med urter om våren og plant dem ut i bed eller verandakasser. Da har du friske urter for hånden hele sommerhalvåret. Bruk urtene flittig for å smaksette kylling, sauser og marinader.

## Tørre kryddere

Bruk pepperkvern! Kvernet pepper har en helt annen, frisk aroma enn ferdig malt pepper. Du kan enten bruke bare svart eller bare hvit pepper – eller ulike peppere i en blanding.

### Tips:

Rist hele kryddere i en tørr panne til de begynner å dufte og kvern dem i en morter etterpå. Det vil gi deg en ny smaksopplevelse av krydderet.

Selvfølgelig smaker krydderurtene aller best når de er friske, men det er det ikke alltid at man har for hånden. Derfor er det kjekt å ha litt tørket rosmarin, timian og oregano i skapet. Andre tørre kryddere som passer godt til kylling er koriander, mild og sterk karri, spisskummen og blandingskryddere som garam masala og tandoori masala. Alle kryddere passer til kylling.

## Olje og eddik

Kaldpresset olivenolje passer best til dressinger. Den egner seg ikke så godt til steking (spruter). Da bør man enten bruke en annen type olivenolje eller en nøytral olje som solsikke-, raps- eller soyaolje, som også er gode oljer for marinering.

Rødvins- og hvitvinseddik, pluss balsamicoeddik er kjekt å ha til dressinger, marinader og sauser.

## Sauser og smaksforstærkere

Søt chilisaus er ypperlig som pensling eller saus. Den passer også godt til å blande i rømme eller matyoghurt som dressing.

Salt og søt soyasaus (ketjap manis), konsentrert fond/buljong, worcestershire-saus, chilisaus/barbequesaus, ketchup og tomatpuré er gode smaksforstærkere til wok, gryter og sauser.

## Poser

Bruk gjerne ferdige sauseposer og supper som basis – tilsett ekstra smak av urter, løk, grønnsaker, krydder, sennep soyasaus, matfløte, matyoghurt eller rømme.

Bruk de smakene du liker.

## Bokser og glass

Bokser med tomater, bønner og kokosmelk er kjekt å ha. Glass med ferdig pesto, god sennep og chillipasta har man også bruk for.

Marinert paprika er godt å ha på glass i kjøleskapet. Den holder seg minst en uke, og smaker godt som tilbehør til stekt kylling og i salat. Slik lager du den: Del 3 paprikaer i fire på langs og pensle med olje. Legg paprikabitene på et stekebrett og stek dem ved 250 °C i 15-20 minutter til skallet begynner å svi seg. Fjern skallet og legg paprikaen i en marinade av 2 ss rødvins-/balsamicoeddik og 1 dl olivenolje.

## Variér med sesongene

Enkelte grønnsaker er sesongtypiske. Det betyr imidlertid ikke at oppskriften kun kan tilberedes i sesongen. Finn erstatninger og gjør en vri! For eksempel er neper, sukkererter og asparges typiske sommergrønnsaker. I stedet for en stuing med disse kan man lage en stuing av hodekål og gulrot som er flotte vintergrønnsaker. En variasjon kan være like velsmakende som det opprinnelige.



OPPLYSNINGSKONTORET  
FOR EGG OG HVITT KJØTT

Postboks 444 Sentrum, 0103 Oslo, tlf: 22 79 87 00, faks: 22 79 87 01  
[www.kylling.no](http://www.kylling.no) [post@kylling.no](mailto:post@kylling.no)

Verdens mest fargerike kjøtt er hvitt