

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Indhold

Kylling med fennikel, citron og gulerod.....	2
Kylling a la Marokko med couscous.....	4
Kylling i champignonsauce	7
Kyllingebryst med eksotisk salat.....	10
Kyllingebryst med fyld, bladselleri og tomat.....	12
Kyllingebryst med rodfrugter	14
Kyllingeburger.....	16
Kyllingekebabs med couscous-salat	18
Kyllingelår med cornflakes, bagte kartofler og coleslaw.....	20
Kyllingelår med kokos og nudelsalat	22
Kyllingesalat med linser.....	24
Kyllingesuppe med nudler	26
Kylling i wraps med avocadocreme	28
Kylling - lynsteg med pasta	31
Kyllingekødboller i karrysovs med ris og ærter.	33

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kylling med fennikel, citron og gulerod



(6 personer)

Det skal du bruge

Til Kylling

- 1 citron – økologisk eller ikke overfladebehandlet
- 1 fennikel
- 1 kylling
- ½ tsk. salt
- ¼ tsk. peber
- 1 stilk rosmarin
- 10 g smør
- 1 spsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- 2 dl vand

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Skyl citronen og skær den i både.
3. Skyl fenniklen og skær den i både.
4. Dup kyllingen med køkkenrulle.
5. Drys salt og peber indvendigt og udvendigt på kyllingen.
6. Kom citron, fennikel og rosmarin ind i kyllingen. Luk kyllingen med en kødnål.
7. Kom smør og olie i en gryde. Varm det op ved god varme.
8. Kom kyllingen i gryden og brun den på alle sider.
9. Læg kyllingen på ryggen og hæld vandet i gryden.
10. Læg låg på gryden og skru ned til middelvarme.
11. Steg kyllingen ved middel varme i ca. 60 minutter til den er gennemsteg. Det er den, når kødsaften er klar, og kødet falder fra benene.
12. Tag kyllingen op og skær den i mindre stykker.

Til gulerødder med løg og citron

- 2 løg
- 6 gulerødder
- ½ citron – økologisk eller ikke overfladebehandlet
- ½ spsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- ½ tsk. salt
- lidt peber
- lidt sukker
- 1 kvist rosmarin
- 1 dl vand

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Pil løget og skær det i tern.
3. Vask og skræl gulerødderne.
4. Skær gulerødderne i tern.
5. Riv citronen.
6. Kom olien i en gryde og varm den op ved god varme.
7. Kom løg og gulerødder i gryden. Rør og sauter.
8. Kom citronskal, salt, peber, sukker, rosmarin og vand i gryden. Rør.
9. Læg låg på gryden og skru ned til svag varme.
10. Kog ved svag varme i 5 - 10 minutter til gulerødderne er næsten møre, men har bid.

Forslag til tilbehør

Kogte ris

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kylling a la Marokko med couscous



(4 personer)

Det skal du bruge

Til Kylling

- 1 mellemstort løg
- 1 fed hvidløg
- ½ citron – økologisk eller ikke overfladebehandlet
- lidt safrantråde eller ¼ tsk. gurkemeje
- 3 dl vand
- 4 kyllingeoverlår
- lidt salt
- lidt peber
- ½ spsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- ½ spsk. sambal oelek
- 1 lille stang kanel
- ½ dl lyse rosiner
- 25 g grønne oliven
- ½ dåse kikærter (200 gram med væde) (120 g kikærter)

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Pil og hak løget
3. Pil og hak hvidløget.
4. Skyl citronen og skær den i både.
5. Kom safrantrådene i en skål.
6. Hæld 3 dl vand i en elkedel. Kog vandet.
7. Hæld vandet over safrantrådene, og lad det stå i 5 minutter.
8. Dup kyllingeoverlårerne med køkkenrulle.
9. Drys salt og peber på kyllingeoverlårerne.
10. Hæld olien i en gryde. Varm olien op ved god varme.
11. Kom kyllingeoverlårerne i gryden. Brun dem på alle sider.
12. Kom løg, hvidløg og sambal oelek i gryden. Rør og svits.
13. Hæld vandet med safran i gryden. Rør.
14. Kom citron og kanel i gryden.
15. Læg låg på gryden og skru ned til svag varme.
16. Kog ved svag varme i 25 minutter.
17. Kom rosiner og oliven i gryden.
18. Hæld væden fra kikærterne.
19. Kom kikærterne i gryden.
20. Læg låg på gryden.
21. Kog i 25 minutter til kyllingelårerne er helt gennemkogte. Det er de, når kødsaften er klar, og kødet falder fra benene.
22. Smag retten til med salt og peber.
23. Hæld retten i et fad og server med couscous.

Til couscous med sauterede gulerødder

- 2½ dl vand
- ½ tsk. salt
- 1½ dl couscous
- 2 gulerødder
- ¼ citron
- 1 tsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- ½ dl vand
- lidt salt

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Hæld 2½ dl vand og ½ tsk. salt i en lille gryde og kog vandet.
3. Hæld couscousen i gryden og læg låg på.
4. Sluk for gryden og lad den stå i 5 – 10 minutter til couscousen er mør.
5. Kom couscousen i et fad.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

1. Vask og skræl gulerødderne og skær dem i spåner.
2. Pres citronen.
3. Kom olien i en gryde og varm den op ved god varme.
4. Kom gulerødderne i gryden. Rør og sauter.
5. Kom citronsaft, ½ dl vand og 1 tsk. salt i gryden.
6. Læg låg på gryden. Skru ned til svag varme.
7. Kog ved svag varme i ca. 3 minutter til gulerødderne er næsten møre og har bid.
8. Hæld gulerødderne over couscousen.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kylling i champignonsauce



(4 personer)

Det skal du bruge

Til kylling

- 2 hele kyllingelår (hele lår er under og overlår)
- 1 liter vand
- 1 løg
- 1 laurbær blad
- 1 kvist timian
- 5 peberkorn
- 1 tsk. salt

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Pil løget.
3. Læg kyllingelårene i en gryde.
4. Hæld vandet i gryden.
5. Læg låg på gryden. Tænd for god varme og få kyllingelårene til at koge.
6. Fjern skummet med en ske.
7. Kom løg, laurbærblad, timian, peberkorn og salt i gryden.
8. Læg låg på gryden og skru ned til svag varme.
9. Kog kyllingelårene ved svag varme i ca. 45 minutter.
10. Kog til de er gennemkogte. Det er de, når kødsaften er klar, og kødet falder fra benene.
11. Tag kyllingekødet op og pil kødet af benene.
12. Hæld suppen gennem en si.
13. Mål 2½ dl suppe af til sovsen.

Til champignonsauce

- 1 skalotteløg
- 200 g champignon
- 1/4 citron
- 15 g smør
- 2 spsk. hvedemel
- 2½ dl suppe
- ½ dl fløde 9 %

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Pil og hak skalotteløget.
3. Skær roden af champignonerne. Skyl jorden af dem.
4. Skær champignonerne i skiver.
5. Pres citronen og hæld saften i en lille skål.
6. Kom smørret i en gryde og smelt det ved middel varme.
7. Kom løg og champignoner i gryden og svits.
8. Hæld citronsaften i gryden og rør.
9. Kom melet i gryden og rør.
10. Kom ½ dl suppe i gryden. Rør til sovsen er jævn.
11. Gentag punkt 10 til al suppe er brugt.
12. Skru ned til svag varme.
13. Kog sovsen ved svag varme i 5 minutter.
14. Hæld fløden i sovsen og rør.
15. Smag sovsen til med salt, peber og citronsaft.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Forslag til tilbehør

Kogte kartofler

Kogte gulerødder

Kartoffel-gulerodsmos.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kyllingebryst med eksotisk salat



(4 personer)

Det skal du bruge

Til kyllingebryst

- 2 kyllingebrystfileter
- lidt salt
- lidt peber
- ½ spsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- ½ tsk. karry
- ½ lime

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Dup de 2 kyllingebryster med køkkenrulle.
3. Drys salt og peber på kyllingekødet.
4. Hæld olien på en pande og varm den op ved god varme.
5. Kom karry på panden.
6. Rør og svits karryen i 1 minut.
7. Kom kyllingekødet på panden, og brun det på alle sider.
8. Skru ned til middelvarme.
9. Steg kyllingekødet ved middelvarme i ca. 10 minutter, til det er gennemstegt. Vend et par gange. Det er færdigt, når kødsaften er klar, og kødet er hvidt inden i.
10. Læg kyllingekødet i et fad.
11. Skær limefrugten i skiver, og skær kyllingebrysterne over på tværs.
12. Server kylling, salat og limefrugtskiver sammen.

Til eksotisk salat

- ½ mellemstor ananas (250 g ananas, som kan spises)
- ½ agurk
- 1 avocado
- ½ rød chili
- ½ lime
- 10 stilke koriander

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af
2. Skær skrællen af ananassen, og skær den tern.
3. Skyl agurken og skær den igennem på langs.
4. Fjern kernerne med en teske og skær agurken i skiver.
5. Skyl avocadoen. Skær den over med en kniv.
6. Tag avocadokødet ud med en ske og skær det i tern.
7. Skyl chilien og skær den over.
8. Fjern kernerne og hak chilien med en kniv.
9. Kom ananas, agurk, avocado og chili i en skål. Bland salaten.
10. Pres limefrugten og hæld saften over salaten. Bland godt.
11. Skyl korianderstilkene. Tag bladene af og læg dem over salaten.

Forslag til tilbehør

Kogte ris

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kyllingebryst med fyld, bladselleri og tomat



(4 personer)

Det skal du bruge

Til kyllingebryst

- 4 bløde soltørrede tomater
- 2 skiver ost, 25 g
- 2 kyllingebrystfileter
- 2 skiver kogt skinke, 25 g
- lidt salt
- lidt peber
- ½ spsk. olie – gerne raps- eller olivenolie

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Skær de soltørrede tomater i strimler.
3. Skær osten i strimler.
4. Dup kyllingebrystfileterne med køkkenrulle.
5. Skær en lomme i kyllingebrystfileterne.
6. Kom soltørret tomat, ost og skinkestrimler i kyllingebrystfileterne og luk dem med en kødnål.
7. Drys salt og peber på kyllingebrystfileterne.
8. Hæld olien på en pande og varm den op ved god varme.
9. Læg kyllingebrystfileterne på panden og brun dem på begge sider.
10. Skru ned til middelvarme.
11. Steg kyllingebrystfileterne ved middelvarme i ca. 15 minutter, til de er gennemstegte. Det er de, når kødsaften er klar, og kødet er hvidt inden i.
12. Skær kyllingebrystfileterne over på tværs og anret sammen med bladselleri med tomat.

Til bladselleri med tomat

- 1/3 bladselleri
- 2 tomater
- 1 tsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- ¼ tsk. tørret basilikum
- ½ tsk. salt
- 1 dl vand

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Skyl bladsellerien.
3. Skær det hvide af stænglerne.
4. Skær stænglerne i stykker på ½ cm.
5. Skyl tomaterne og skær dem i både.
6. Kom olien i en gryde og varm den op ved god varme.
7. Kom bladselleri og tomat i gryden og sauter det i 1 minut.
8. Kom basilikum, salt og vand i gryden. Rør.
9. Læg låg på gryden og skru ned til svag varme.
10. Kog ved svag varme i ca. 10 minutter, til bladsellerien er mør.
11. Smag til med salt.

Forslag til tilbehør

Kogt bulgur

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kyllingebryst med rodfrugter

(4 personer)

Det skal du bruge

Til kyllingebryst

- 2 kyllingebrystfileter
- lidt salt
- lidt peber
- ½ spsk. olie – gerne raps- eller olivenolie

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Dup kyllingebrystfileterne med køkkenrulle.
3. Drys salt og peber på kyllingebrystfileterne.
4. Kom olien på en pande og varm den op ved god varme.
5. Kom kyllingebrystfileterne på panden og brun dem på begge sider.
6. Skru ned til middelvarme.
7. Steg kyllingebrystfileterne ved middelvarme i ca. 15 minutter, til de er gennemstegte. Det er de, når kødsaften er klar, og kødet er hvidt inden i.
8. Skær kyllingebrystfileterne over på langs og anret dem sammen med rodfrugterne.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Til rodfrugter

- 2 gulerødder
- 2 persillerødder
- 1 pastinak
- ½ tsk. timian
- 1 tsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- ½ tsk. vineddike
- lidt salt
- 1 dl vand

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Tænd ovnen på 225 grader.
3. Læg bagepapir i en bradepande.
4. Vask og skræl gulerødderne. Skær dem i stave.
5. Vask og skræl persillerødderne. Skær dem i stave.
6. Vask og skræl pastinakken. Skær den i stave.
7. Kom gulerødder, persillerødder og pastinak i en stor skål.
8. Kom timian, olie, vineddike og salt i skålen. Bland.
9. Hæld gulerødder, persillerødder og pastinak i bradepanden.
10. Hæld vandet i bradepanden og sæt den midt i ovnen.
11. Bag rodfrugterne i ca. 25 minutter til de er gennembagte.

Forslag til tilbehør

Groft brød

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kyllingeburger



(4 personer)

Det skal du bruge

Til kyllingebof

- 400 g hakket kyllingekød
- 4 skiver bacon
- lidt salt
- lidt peber
- 2 tsk. olie – gerne raps- eller olivenolie

Til fyld

- 1 hjertesalat
- 2 tomater
- 2 syltede agurker
- 1 rødløg
- 50 g hvid ost i saltlage – kan udelades
- 4 grovboller

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Del det hakkede kyllingekød i 4 dele.
3. Form hver del til en tynd bøf, 1½ cm tyk.
4. Drys salt og peber på bøffen.
5. Læg bacon på en pande.
6. Steg bacon ved god varme til det er sprødt.
7. Tag bacon af og læg det på køkkenrulle.
8. Kom olien på panden og varm den op ved god varme.
9. Læg kyllingebøfferne på panden.
10. Brun dem på begge sider.
11. Skru ned til middelvarme.
12. Steg dem ved middelvarme i 5-6 minutter på hver side, til de er gennemstegte. Det er de, når kødsaften er klar, og kødet er hvidt inden i.

Til fyld

13. Skyl salaten og skær den i strimler.
14. Skyl tomaterne og skær dem i skiver.
15. Skær de syltede agurker i skiver.
16. Pil løget og skær det i tynde både.
17. Smuldr osten.
18. Skær grovbollerne over.
19. Læg salat på den ene halvdel af bollerne.
20. Læg kyllingebøfferne på salaten.
21. Læg tomat, agurk, bacon, løg og ost på kyllingebøfferne.
22. Læg den anden del af bollen over purløgen.
23. Server kyllingeburgerne.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kyllingekebabs med couscous-salat



(4 personer)

Det skal du bruge

Til kyllingekebabs

- 2 tsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- 1 spsk. sojasovs
- lidt salt
- lidt peber
- 250 kyllingeinderfileter
- 4 træspid

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Hæld olie og sojasovs i en skål.
3. Kom salt og peber i skålen. Bland.
4. Skær kyllingeinderfileterne igennem på langs og kom dem i skålen. Bland.
5. Læg film over skålen og sæt den i køleskabet i 10 minutter.
6. Varm en stegpande op ved høj varme.
7. Kom kyllingeinderfileterne på panden og brun dem.
8. Skru ned til middelvarme.
9. Steg kyllingeinderfileterne ved middelvarme i ca. 8 minutter til de er gennemstegte. Det er de, når kødsaften er klar, og kødet er hvidt inden i.
10. Sæt kyllingestykkerne på de 4 træspid.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Til couscous-salat

- 2 ½ dl vand
- ½ tsk. salt
- 1½ dl couscous
- 2 tomater
- 10 stilke persille

Til dressing

- 1/4 citron
- 2 tsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- ½ tsk. salt
- lidt peber

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Hæld vand og salt i en gryde. Kog vandet.
3. Hæld couscous i gryden. Læg låg på gryden og sluk for den.
4. Lad gryden stå i 5 minutter til couscoussen er blevet blød.
5. Hæld couscoussen i en skål.
6. Skyl tomaterne og skær dem i tern.
7. Pluk bladene af persillen og skyl dem.
8. Hak persillen.
9. Kom tomater og persille i couscoussen.

Til dressing

10. Pres citronen og kom saften i en lille skål
11. Kom olie, salt og peber i den lille skål. Bland.
12. Hæld dressingen over couscoussen.
13. Bland couscoussalaten og smag den til med salt, peber og citronsaft.

På billedet er kyllingekebabs serveret med en mango-salsa med mango, forårsløg, agurk, mynte, ingefær og chilisaUCE.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kyllingelår med cornflakes, bagte kartofler og coleslaw



(4 personer)

Det skal du bruge

Til kyllingelår

- 30 g cornflakes
- ¼ tsk. salt
- lidt peber
- 4 kyllingeunderlår

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Læg bagepapir i en lille bradepande.
3. Læg cornflakesene på en tallerken og knus dem med fingrene.
4. Drys salt og peber over cornflakesene og bland.
5. Rul kyllingelårene i cornflakesene.
6. Læg kyllingelårene i bradepanden. Sæt bradepanden midt i oven.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

7. Tænd ovnen på 225 grader og steg kyllingelårene i ca. 40 minutter til de er gennemstegte. Det er de, når kødsaften er klar, og kødet falder fra benene.

Til bagte kartofler

4 bagekartofler

½ tsk. salt

½ tsk. paprika

Sådan gør du

1. Mål alle varer af.
2. Læg bagepapir i en lille bradepande.
3. Vask kartoflerne og skær dem over på langs.
4. Læg kartoflerne i bradepanden.
5. Drys dem med salt og paprika.
6. Sæt bradepanden i ovnen ved siden af kyllingelårene.
7. Bag kartoflerne i ca. 40 minutter til de er møre.

Til coleslaw

- 3 spsk. yoghurt 0,1 %
- 2 tsk. dijonsennep
- 1 tsk. honning
- ½ tsk. vineddike
- 125 g hvidkål
- 1 stor gulerod
- 1 æble
- 1 stilk bladselleri

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Kom yoghurt, dijonsennep, honning og vineddike i en stor skål. Rør det sammen.
3. Fjern de yderste blade af hvidkålen og vej 125 g af.
4. Skær hvidkålen i meget tynde strimler.
5. Skyl guleroden og skræl den. Riv guleroden.
6. Skyl æblet. Fjern kernehuset og skær det i tern.
7. Skyl bladsellerien og skær den i tynde skiver.
8. Kom hvidkål, gulerod, æble og bladselleri i skålen med yoghurt.
9. Bland coleslaw og smag den til.
10. Pynt med et blad fra bladsellerien.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kyllingelår med kokos og nudelsalat



(4 personer)

Det skal du bruge

Til kyllingelår

- 4 spsk. kokosmel
- ¼ tsk. salt
- lidt peber
- 4 kyllingeunderlår

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Læg bagepapir i en lille bradepande.
3. Læg kokosmelet på en tallerken.
4. Drys salt og peber over kokosmelet og bland.
5. Rul kyllingelårene i kokosmelet.
6. Læg kyllingelårene i bradepanden. Sæt bradepanden midt i oven.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

7. Tænd ovnen på 225 grader og steg kyllingelårene i ca. 40 minutter til de er gennemstegte. Det er de, når kødsaften er klar, og kødet falder fra benene.

Til nudelsalat

- 1½ liter vand
- ½ tsk. salt
- 75 g ægnudler
- 1 gulerod
- ¼ spidskål
- 50 g bønnespirer
- ½ rødløg

Til dressing

- ½ lime
- 1½ spsk. sojasovs
- ½ spsk. sukker
- 1 tsk. olie – gerne sesamolie

Pynt

Evt. et par kviste frisk koriander

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Hæld vand og salt i en gryde. Kog vandet ved god varme.
3. Kom ægnudlerne i gryden og skru ned til svag varme.
4. Kog dem i ca. 5 minutter til de er møre.
5. Hæld ægnudlerne i en si og lad dem dryppe af.
6. Skyl og skræl guleroden. Skær den i meget tynde strimler.
7. Skyl spidskålen og skær den i tynde strimler.
8. Kom ægnudler, gulerod og spidskål i en stor skål. Bland.
9. Skyl bønnespirene og kom dem i skålen. Bland.
10. Pil rødløget og hak det.
11. Kom løget i skålen og bland.

Til dressing

12. Pres limefrugten og hæld saften i en lille skål.
13. Kom sojasovs, sukker og olie i skålen. Pisk det sammen.
14. Hæld dressing over nudelsalaten og bland.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kyllingesalat med linser



(4 personer)

Det skal du bruge

Til kylling

- 250 g kyllingeinderfilet
- lidt salt
- lidt peber
- ½ spsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- ¼ tsk. tørret timian

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Dup kyllingeinderfileterne med køkkenrulle
3. Skær kyllingefilerne igennem på langs.
4. Drys salt og peber på kyllingefilerne.
5. Hæld olien på en pande og varm den op ved god varme.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

6. Kom kyllingefileterne på panden.
7. Brun dem på alle sider.
8. Drys timian på kyllingeinderfileterne.
9. Skru ned til middelvarme.
10. Steg kyllingefileterne ved middelvarme i ca. 7 minutter, til de er gennemstegte. Det er de når kødsaften er klar, og kødet er hvidt inden i.

Til linser

- 3 dl vand
- ½ tsk. salt
- 1 dl grønne linser – gerne fra Puy
- 200 g cherrytomater
- ½ rødløg

Dressing

- ½ spsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- ½ tsk. dijonsennep
- 2 tsk. vineddike

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Hæld vand og salt i en gryde. Kog vandet ved god varme.
3. Hæld linserne i gryden.
4. Læg låg på gryden og skru ned til svag varme.
5. Kog linserne ved svag varme i ca. 25 minutter til de er møre.
6. Hæld linserne i en si og lad dem dryppe af.
7. Skyl tomaterne og skær dem over.
8. Pil og hak rødløget.
9. Kom det stegte kyllingekød, linser, tomater og rødløg i en stor skål. Bland.

Til dressing

10. Kom olie, dijonsennep og vineddike i en lille skål.
11. Pisk det sammen til en dressing.
12. Hæld dressingen i den store skål.
13. Bland salaten.

Forslag til tilbehør

Groft brød

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kyllingesuppe med nudler

(4 personer)

Det skal du bruge

Til suppe

- 1 løg
- 1 helt kyllingelår (hele lår er under og overlår)
- 1 liter vand
- 1 laurbær blad
- 1 kvist timian
- 5 peberkorn
- 1 tsk. salt

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Pil løget.
3. Læg kyllingelåret i en gryde.
4. Hæld vandet i gryden.
5. Læg låg på gryden. Tænd for god varme og få kyllingelåret til at koge.
6. Fjern skummet med en ske.
7. Kom løg, laurbærblad, timian, peberkorn og salt i gryden.
8. Læg låg på gryden. Skru ned og kog kyllingelåret ved svag varme i ca. 45 minutter til det er gennemkogt. Det er det, når kødsaften er klar, og kødet falder fra benene.
9. Tag kyllingekødet op og pil kødet af benene.
10. Skær kyllingekødet i strimler.
11. Hæld suppen igennem en si.
12. Hæld suppen tilbage i gryden. Der skal være 7 dl.

Til fyld

- 1 porre
- ½ rød peberfugt
- 1 dl ærter
- 55 g ægnudler
- lidt salt
- lidt peber

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Rens og skyl porren. Skær den i tynde skiver.
3. Skyl peberfrugten og fjern kernerne.
4. Skær peberfrugten i tynde strimler.
5. Kom porre, peberfrugt og ærter i suppen.
6. Læg låg på gryden og kog suppen ved middelvarme i 3 minutter.
7. Kom ægnudler i suppen og læg låg på gryden.
8. Skru ned til svag varme.
9. Kog suppen ved svag varme i 5 - 10 minutter til nudlerne er møre.
10. Kom kyllingekødet i suppen.
11. Smag suppen til med salt og peber.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kylling i wraps med avocadocreme



(4 personer)

Det skal du bruge

Til kylling

- 1 citron – økologisk eller ikke overfladebehandlet
- ¼ tsk. salt
- lidt peber
- 250 g kyllingeinderfileter
- ½ spsk. olie – gerne raps- eller olivenolie

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Skyl citronen
3. Riv citronen og kom citronskallen i en skål.
4. Pres citronen og kom citronsaften i skålen.
5. Kom salt og peber i skålen.
6. Skær kyllingeinderfileterne igennem på langs og læg dem i skålen.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

7. Bland kyllingeinderfileterne godt med citronskal, citronsaft, salt og peber.
8. Hæld olien på en pande og varm den op ved god varme.
9. Kom kyllingeinderfileterne på panden.
10. Brun dem på alle sider.
11. Skru ned til middelvarme.
12. Steg kyllingeinderfileterne ved middelvarme i ca. 7 minutter, til de er gennemstegte. Det er de, når kødsaften er klar, og kødet er hvidt inden i.

Til avocadocreme

- ½ rød chili
- 1 avocado
- 4 spsk. yoghurt 0, 1%

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Skyl chilien og fjern kernerne.
3. Hak chilien med en kniv.
4. Skyl avocadoen og skær den over.
5. Tag avocadokødet ud med en ske og læg det i en skål.
6. Mos avocadokødet med en gaffel.
7. Kom chili og yoghurt i avocadocremen. Bland godt med en ske.

Til wraps

- ½ agurk
- ½ rød peberfrugt
- 1 hjertesalat
- 4 tortilla wraps af fuldkorn

Tilbehør

250 g cherrytomater

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Skyl agurken og skær den i tynde strimler.
3. Skyl peberfrugten. Og fjern kernerne.
4. Skær peberfrugten i tynde strimler.
5. Skyl salaten og skær den i strimler.
6. Læg de 4 tortilla wraps på hver sin tallerken.
7. Smør avocadocreme på tortillaerne.
8. Læg agurk, peberfrugt og salat på tortillaerne.
9. Læg kyllingekødet på tortillaerne.
10. Rul tortillaerne fast sammen.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kylling - lynstegt med pasta



(4 personer)

Det skal du bruge

Til pasta

- 2 liter vand
- 1 tsk. salt
- 150 g spaghetti eller gerne fuldkornspasta i bånd

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Hæld vand og salt i en gryde.
3. Kog vandet.
4. Kom pastaen i gryden.
5. Skru ned til middelvarme.
6. Kog den ved middelvarme i ca. 15 minutter eller efter anvisning på pakken til den er al dente.
7. Hæld pastaen i en si.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Til lynstegt kylling

- 1 fed hvidløg
- 5 bløde soltørrede tomater
- 50 g rucola salat
- 250 g kyllingeinderfilet
- lidt salt
- lidt peber
- ½ spsk. olie – gerne raps- eller olivenolie
- 4 spsk. balsamico eddike
- 2 spsk. parmesanost reven eller i flager

Sådan skal du gøre

1. Pil og hak hvidløget.
2. Skær de tørrede tomater i strimler.
3. Skyl rucola salaten og læg den i en si.
4. Dup kyllingeinderfileterne med køkkenrulle.
5. Skær kyllingeinderfileterne over og drys dem med salt og peber.
6. Hæld olien på en pande. Varm olien op ved høj varme.
7. Kom kyllingeinderfileterne på panden.
8. Brun dem på alle sider.
9. Skru ned til middelvarme.
10. Kom hvidløg, soltørrede tomater og balsamicoeddike på panden. Rør.
11. Læg låg på panden.
12. Steg kyllingekødet ved middelvarme i ca. 7 minutter, til det er gennemstegt. Det er det, når kødsaften er klar, og kødet er hvidt inden i.
13. Hæld kyllingekødet i et fad.
14. Kom pasta og rucola salat i fadet. Bland retten.
15. Drys parmesanost over retten.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Kyllingekødboller i karrysovs med ris og ærter



(4-6 personer)

Det skal du bruge

Til kødboller

- 1 mellemstort løg
- 350 g hakket kyllingekød
- ½ tsk. salt
- lidt peber
- 1 æg
- 8 dl vand
- 1 laurbærblad

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Pil og riv løget.
3. Kom kyllingekød, salt og peber i en skål. Rør det godt sammen.
4. Slå ægget ud i en kop. Kom ægget i skålen. Rør.

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

5. Kom løget i skålen.
6. Rør kyllingekødet godt til en fars.
7. Form 20 kødboller med en ske. Læg dem på en tallerken.
8. Kom 8 dl vand og laurbærblad i en gryde.
9. Kog vandet ved god varme.
10. Kom kødbollerne i gryden.
11. Skru ned til svag varme.
12. Kog kødbollerne ved svag varme i 10 – 15 minutter, til de gennemkogte. Det er de, når de er faste, og kødet er hvidt inden i.
13. Tag kødbollerne op med en hulske, og læg dem i et fad.
14. Hæld vandet, som kødbollerne er kogt i en skål.

Til karrysauce

- 1 lille løg
- 1 æble
- 15 g smør
- 2 tsk. karry
- 1½ spsk. hvedemel
- 3 dl af det vand, som kødbollerne er kogt i.
- ½ dl minimælk

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Pil og hak løget.
3. Skyl æblet og skræl det.
4. Fjern kernehuset og skær æblet i tern.
5. Kom smørret i en gryde og smelt det ved god varme.
6. Kom karryen i gryden og svits den.
7. Kom løget og æblet i gryden. Rør.
8. Kom melet i gryden og rør.
9. Skru ned til middelvarme.
10. Kom ½ dl af det vand, som kødbollerne er kogt i, i gryden. Rør til sovsen er jævn.
11. Gentag punkt 9 til al vandet er brugt.
12. Kom mælken i gryden. Rør.
13. Kog sovsen i 1 minut.
14. Smag sovsen til med karry, salt og peber.
15. Hæld sovsen over kødbollerne.

Til ris med ærter.

- 4 dl vand
- ½ tsk. salt
- 2 dl løse ris
- 2 dl frosne ærter

15 opskrifter med kylling

Dansk Slagtefjerkræ, 2016

Sådan skal du gøre

1. Mål alle varer af.
2. Hæld vand og salt i en gryde. Kog vandet.
3. Hæld risene i gryden.
4. Læg låg på gryden og skru ned.
5. Kog risene i 10 minutter ved svag varme.
6. Kom ærterne i risene og kog i 5 minutter til risene er møre.
7. Hæld risene i et fad.

Til pynt

Et par kviste persille, skyllet og hakket