



HØNSELIKASSE

6A, MOSTERØY SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 8 porsjoner

- | | |
|--------|--------------------------|
| 1 stk | Høne (stor) |
| 1 bunt | Bladpersille (fra Jæren) |
| 1 stk | Purre (fra Jæren) |
| 1 kg | Potet (fra Jæren) |
| 5 dl | Økologisk helmelk |
| 1 ts | Pepper |
| 1 kg | Kålrot (fra Jæren) |
| 2 ts | Salt |
| 1 kg | Gulrot (fra Jæren) |
| 7 ss | Maisena |

SLIK GJØR DU:

I Klassisk og smaksrik husmannskost med bærekraftige ingredienser:

Kok høne og avskjær fra purre, gulrot og bladpersille i fire timer. Sil kraften og rens skroget for rent kjøtt.

Skrell og kutt rotfrukter og purre. Kok dem møre i hønsekraften. Tilsett melken og jevn med maisena. Ha i hønsekjøttet. Dryss over finkuttet bladpersille og smak til med salt og pepper.