



6, ERFJORD SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

4 ts	Maisenna
2 ss	Olivenerolje
0.5 ts	Pepar
1 stk	Brokkoli
4 stk	Kortreiste egg frå Erfjord
4 dl	Kremfløyte eller matfløyte
2 stk	Gulerøter
400 g	Mjøl (blanding av grov og fin sammalein kveite og kveitemjøl)
1 stk	Hønsebuljong
2 ss	Soyasaus (valfritt)
600 g	Kyllinglår
4 dl	Vatn
2 ts	Sennep (valfritt)
1 ts	Salt

SLIK GJØR DU:

1. Forvarm steikeovn til 200 grader.
2. Spre kyllinglåra utover i ei eldfast form og pensle med smør eller olje. Set i steiketermometer. Låra er ferdige ved om lag 66 grader. (Eventuelt følg tilvising på pakken). Auk gjerne temperaturen og set på grillelementet i omnen mot slutten av steiketida for å få sprøtt og crispy skinn på toppen.
3. Pasta: Lag eit fjell med mjølet på kjøkenbenken og grav ei grop i midten. Ha eggja oppi gropa saman med saltet. Rør mjølet inn i eggja med ein gaffel. Jobb i sirklar og hald fram til alt er godt blanda og du har ein deig som er ganske fast men ikkje tørr. Set til eventuelt nokre dråpar vatn eller litt meir mjøl. Kna deigen i eit kvarter til han er smidig og begynner å bli elastisk. Pakk inn i plastfolie og la kvile i 20 minutt i kjøleskåp. Kjevle ut pastadeigen for hand, eller bruk ein pastamaskin. Kna deigen litt og kjevle han ut så han passar breidda på pastamaskinen. Stil maskinen inn på det breiaste hakket og kjør deigen gjennom. Brett deigen to gonger og kjør han gjennom maskinen på nytt. Hald fram slik to til tre gonger på kvart hakk. Når du er nøgd med tjukna på pastaen er han klar til vidare bruk. Det kan vere lurt å tørke han litt før koking, til dømes hengande over ein stокk, i omtrent 30 minutt. Ha vatn i ein kjele og vent til det begynner å koke. Ta litt pasta om gongen og legg det oppi. Skru ned til middels varme (til det småkokar). Kok i 10-12 minutt (du kjenner at dei er ferdige).

Om de ikkje har pastamaskin kan de kjøpe ferdig fullkornpasta, eller kjevle deigen ut tynn og skjere opp i strimler sjølv.

4. Kyllingsaus: Kok opp buljong og fløyte i ein kjele. Smak til med sennep og soyasaus og eventuelt pepar. Jamn sausen med maisenna utrørt i litt kaldt vatn.

Tilbehør: rå eller kokte gulerøter og brokkoli.

Håpar det smakar! Helsing oss på Erfjord skule!