



Oppskrift

Hønsfrikassé



Slik lager du en den tradisjonelle hjemmelagde hønsfrikassé retten. Vi gir deg fremgangsmåten for koking av kjøttet for et mørt og saftig resultat. Serveres med rotgrønnsaker og poteter.

1

Slik gjør du

Ta av platen og legg den frosne høna rett ned i en kjele med kokende, lettsaltet vann (1 ts salt pr liter vann). Dersom høna er tint på forhånd kan du dele den i to.

For å få god smak på kraften, bør du la en oppkuttet gulrot, et stykke oppdelt purre og noen biter av persille eller sellerirot koke med. Ekstra godt blir det dersom du også tar med løk, noen hele pepperkorn og et laurbærblad.

2

Kok opp og rens høna

La det småkoke (trekke) i ca 4 timer til kjøttet løsner fra bena. Ta opp høna, avkjøl den og sil hønsekraften. Rens høna for skinn og ben.

3

Del kjøttstykker og grønnsaker og kok

Del ferdig kokt høsekjøtt i passe serveringsstykker. Skyll og rens grønnsakene og skjær dem i ca. 1 cm tykke biter. Kok dem i 10 minutter.

Smelt smør i en kjele, rør inn mel og spe med høsekraften i flere omganger. Rør ut til en klumpfri saus mellom hver gang. Tilsett kremfløte og la sausen koke i 5 minutter. Smak til med salt, pepper og litt sitronsaft.

4

Dander på tallerken

Legg kjøtt og grønnsaker på et varmt serveringsfat og hell sausen over. Dryss på hakket persille og server høsefrikasséen straks med nykokte poteter.

Produkter i denne oppskriften

Gullhøns 2 - 3,5kg Fr Pk

Ingredienser

Du trenger

Gulrøtter	3 stk
Purre	1 stk
Persille	2 stk
Sellerirot	0,5 stk
Poteter	8 stk
Høne	2-3,5 kg

Saus

Smør	3 ss
Hvetemel	4 ss
Hønskraft	6 dl
Kremfløte	1 dl
Sitron (saften)	1 stk
Salt & Pepper	

Persille

Allergener

- Selleri
- Melkeprotein inkl laktose

Gluten