

Hollt og bragðgott

FÖSTUDAGUR 31. AGÚST 2018



Hanna Þóra í eldhúsinu heima, en það er einn af hennar uppáhaldsstöðum. Við hlíð hennar má sjá fallega leirpotta sem hún hefur búið til en í þeim má til dæmis baka brauð. Mynd/Stefán

Matreiðsla er mín slökun

Hanna Þóra Th. Guðjónsdóttir hefur óþrjótandi áhuga á matargerð. Hún heldur úti vefsíðunni hanna.is þar sem er að finna ljúffengar uppskriftir og fagrar ljósmyndir af fjölbreyttum réttum.

Sólveig
Gísladóttir
solveig@frettabladid.is



Matargerð er eitt aðal-áhugamál Hönnu Þóru en mataráhuginn vaknaði snemma. „Mamma er mjög góður kokkur og ég er alin upp við mikla matseld og áhuga á mat. Mamma var líka ævintýragjörn og tileinkaði sér til dæmis sænska matargerð þegar við bjuggum í Svíþjóð í nokkur ár,“ segir Hanna. Það voru einmitt uppskriftir mómmu

hennar sem ýttu við Hönnu og systur hennar, Ernu Guðrúnu, að setja uppskriftavefsíðu í loftið.

Vefsíða í jólagjöf

„Við Erna Guðrún höfðum velt fyrir okkur hvernig væri best að halda utan um uppskriftirnar frá mómmu. Systir mín er hugbúnaðarverkfræðingur og gaf mér það í jólagjöf ein jólni að setja upp vefsíðuna hanna.is. Síðan hefur hún þróað þetta með mér. Eg tek myndirnar og set inn uppskriftir en hún sér um tæknivandamál

ef þau koma upp,“ segir Hanna glaðlega. Uppskriftunum á síðunni fjölga ört enda er Hanna dugleg að prófa sig áfram með uppskriftir.

Fjölskylduáhugamál

Öll fjölskylda Hönnu hefur áhuga á matargerð en hún á eiginmann, fjögur börn og eitt barnabarn. „Maðurinn minn er með mér í þessu og við eldum bæði saman og sitt í hvoru lagi. Svo hittumst við alltaf öll á sunnudögum og borðum saman en elsta dóttir mín

er farin að heiman.“

Hanna segist ekki aðhýllast neina sérstaka matarstefnu. „Mér finnst allt spennandi og er alltaf að prófa eitthvað nýtt. Hugmyndirnar koma víða að, stundum spretta þær upp þegar ég fer út að borða og smakka eitthvað nýtt en svo skoða ég líka tímarit og fæ uppskriftir í gegnum vinkonur.“ Hún segist sjaldnast elda eftir uppskriftum heldur breyti þeim og bæti. „Matargerðin er mín slökun.“

Hanna er viðskiptafræðingur

að mennt og starfaði um tíma sem slikur og seinna við kennslu. Síðan skipti hún um gir og er í dag með keramikstúdíó með tveimur öðrum auk þess sem hún malar. Hún reynir að blanda saman keramik- og mataráhuga sínum. „Ég hef verið að þróa leirpotta sem hægt er að baka brauð í en má einnig nota undir annan mat.“

Hanna gefur hér nokkrar góðar uppskriftir en fleiri slíkar má finna á www.hanna.is.

Framhald á síðu 2 ➔

Framhald af forsiðu →

Frábær blómkaálpítsa – fljótleg og sérstaklega góð

Sá þessa uppskrift að blómkaálpítsu í erlendu tímariti. Fannst hún spennandi en hún er svo miklu meira en það – þessi pítsa er sérstaklega bragðgóð, fljótleg og það kom skemmtilega á óvart að hún er líka barnvæn. Ungu fólkinu fannst hún mjög góð.

2 Pitsubotnar

500–600 g ferskt blómkaál

1 tsk. gróft salt

1 dl rifinn ostur

1 msk. husk (má einnig nota

innihald úr 2 hylkjum – þessu má sleppa)

1 egg

1 tsk. oregano

1 tsk. Italian seasoning

Svartur pipar

1 msk. olía – til penslunar (má sleppa)

Ofan á – frjálst val – hugmyndir

Rifinn ostur

1–1½ dl pitsusósa

Mozzarellaostur – skorinn í

sneiðar

Salamisneiðar

Kapris

Grænt pestó

Rjómaostur/geitaostur

Fikjur – skornar í sneiðar (á sérstaklega vel við geitaost)

Skraut eftir bakstur: t.d. ferskir, litlir tómatar, rifinn parmesanostur og/eða klettasalat

Blómkaál maukað mjög smátt í matvinnsluvél. Salti blandað saman við og látið standa í 10 mínútur.

Maukið sett í sigti, sigtipoka eða látið síast í gegn um grísku.

Vökvinn undinn úr (annars verður botninn of blautur). Ofninn hitaður í 225°C.

Allt hráefni sett í skál og blandað saman. Maukinu skipt á tvær bökunarpappirsarkir (penslað með olíu á pappirinn – ekki nauðsynlegt) og flátt út með kökukefli eða fingrunum (best að nota bökunar-



Græni hummusinn er girnilegur.

pappir á milli svo að klistrist sem minnst.)

Pitsurnar bakaðar í ofninum í u.þ.b. 15 mínútur – látnar kólna. Áleggjið sett ofan á og bakað áfram í ofninum í 9 til 11 mínútur. Best er að baka pitsurnar á grind þannig að vel lofti undir þær.

Grænn og vænn hummus

Þessi hummus passar alveg sérstaklega vel með hrökkbrauði eða nýbökðu brauði og súpu. Upplagt að útbúa hann daginn áður en hann geymist vel í lokuðu íláti í kæli.

2 hvítlauksrif

3 dl grænar baunir – t.d. frosnar

Tæplega 2 dl kjúklingabaunir – soðnar

2 msk. olía

1 tsk. tahini

Salt og pipar

Allt hráefni sett í matvinnsluvél og maukað saman.

Gott hrökkbrauð – einfalt og gott

Þessi uppskrift er mín útgáfa af mjög einföldu en hollu hrökkbrauði. Það er mjög auðvelt að búa hrökkbrauðið til og sérstaklega gott að eiga það til að narta í. Passar vel með alls konar áleggji eða bara eitt sér. Mér finnst gott að gera tvöfalda uppskrift og setja á tvær bökunarplötur/ofnskúffur – þar sem hrökkbrauðið er bakað á blásturstillingu má setja báðar bökunarplöturnar í einu í ofninum.

Hráefni

½ dl sólblómafræ

½ dl sesamfræ



Einfalt, gott og hollt hrökkbrauð sem gott er að eiga til að narta í.

½ dl graskersfræ

½ tsk. saltflögur

½ dl dökk birkifræ

1 dl hörfræ

1 dl maisenamjöl

¼–½ dl repjuolía eða olíufuolía

1½–2 dl sjóðandi vatn

Saltflögum stráð yfir í lokin – má sleppa

Botn

2½ dl döðlur

2½ dl hnetur – t.d. möndlur eða

pekanhnetur

¼ tsk. salt

Fylling

1–1½ dl kasjúhnetur

1½ dl vatn

Rúmlega 1 dl kókosolía

1 dl hunang

½ proskað avokadó – má sleppa

1 tsk. vanilluduft (fæst lífrænt í

glerkrúkkum)

2 döðlur

safi úr ½ sitrónu

3 dl af frystum hindberjum

Ofninn hitaður í 150°C (blásturstilling. Öllum þurrrefnum blandað saman í skál.

Repjuolía og sjóðandi heitu vatni hellt yfir og hrært saman – ágætt að láta standa í nokkrar mínútur. Bökunarpappir settur í ofnskúffu og deiginu hellt yfir. Dreift vel úr deiginu með sleikju eða kökukefli (ef notað er kökukefli verður að vera bökunarpappir á milli þar sem deigið er blautt). Bakað í eina klukkustund. Tekið úr ofninum, látið kólna og brotið í mismunandi stóra bita.

Frískandi hrákaka með hindberjum

Ég fékk hugmyndina frá erlendra heimasíðu en gerði síðan mína eigin útfærslu. Kakan er bæði frískandi og falleg. Kakan þarf að vera í frysti yfir nótt.



Hrákaka með hindberjum sem er bæði frískandi og falleg á að líta.

Blómkaálpítsan hentar mjög vel þeim sem aðhyllast kolvetnasnaut mataræði. MYND/ HANNA ÞÓRA

Það eru ekki allir mjólkursýrugerlar eins



Probi Mage LP299V® inniheldur *Lactobacillus plantarum 299v* (LP299V®)

Finndu muninn með Probi Mage LP299V®

Fæst í apótekum og heilsuverslunum, Hagkaup, Melabúðinni Fræinu, Fjarðarkaupum auk valdra útsöluastaða um land allt.

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti gefur Probi Mage LP299V® mjólkursýrugerlum sína allra bestu einkunn.

Þá professor Bengt Jeppsson hefur starfað hjá Probi AB í Svíþjóð í yfir 25 ár, eða frá því að hann og kollegar hans uppgöfðu mjólkursýrugerlinn *Lactobacillus plantarum 299v* (LP299V®).

abel heilsuvörur



Dagurinn byrjar alltaf vel með
ristuðum OTA hafragrjónum

OTA SOL GRYN

Bragðið betra af eigin uppskeru

Fræðsla um nýtingu uppskerunnar og frágang á matjurtagarðinum fyrir veturinn fer fram í nytjajurtagarði Grasagarðsins á þriðjudaginn. Félagar úr Seljagarði – borgarbyli kynna starfsemi sína.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is



Kuldinn og sólarleysið hafa óneitanlega haft áhrif á stærð grænmetisins í matjurtagarðum Reykvikinga þetta sumarið. Það er allt minna sem kemur upp úr moldinni núna en á móti má segja að ekkert er úr sér vaxið, eins og stundum gerist í góðri tíð,“ segir Svanhildur Björk Sigfúsdóttir garðyrkjufræðingur. Bragðgæðin séu því ekki endilega lakari þó sólin hafi ekki vermt beðin. „Anægjan af því að rækta sitt eigið gefur manni einnig svo mikið og sjálf er ég sannfærð um að bragðið er betra af eigin uppskeru. Það sem maður ræktar sjálfur er líka nýtt beint upp úr moldinni, en maður veit ekkert hvenær það sem fæst úti í búð var tekið upp.“

Ráðgjöf um ræktun

Svanhildur verður í hópi garðyrkjufræðinga sem veita ráðgjöf í Grasagarðinum næstkomandi þriðjudag en þá munu Garðyrkjufræðingar Grasagarðsins og félagar úr Hvönnum – matjurtaklúbbi Garðyrkjufélags Íslands fræða gesti um leiðir til að meðhöndla

“Fólk vanmetur oft mikilvægi þess að reyta illgresið fyrir veturinn. Ef það er ekki gert kemur það tvöfalt til baka að vori.

Svanhildur Björk Sigfúsdóttir



uppskeruna úr mat- og kryddjurtagarðinum. Þá verður fjallað um hvernig best er að undirbúa garðinn fyrir veturinn. Einnig munu félagar úr Seljagarði – borgarbyli kynna starfsemi sína. „Fræðslan er ekki í fyrirlestrarformi heldur erum við til staðar og fólk gengur bara á milli okkar spyr.

Við erum yfirleitt með fræðslu á vorin um undirbúning matjurtagarðsins, sáningu og fleira og á haustin höfum við blásið til fræðslufundar um hvernig á að nýta uppskeruna og hvernig ganga



Hægt er að fá ráðleggingar um matjurtarækt og frágang á garðinum fyrir veturinn í Grasagarðinum á þriðjudaginn.

á frá garðinum fyrir veturinn. Frágangurinn er nefnilega ekki síður mikilvægur. Fólk vanmetur oft mikilvægi þess að reyta illgresið fyrir veturinn. Ef það er ekki gert kemur það tvöfalt til baka að vori,“ segir Svanhildur.

Matjurtarækt ekki flókin

Matjurtaræktun er ekki flókin þó kalt sé hér á landi og það má til dæmis vel rækta í pottum úti á

svölum, salat og harðgerar kryddjurtir eins og timjan og oregano. Það er æðislegt að eiga til dæmis salat í potti allt sumarið. Það rækta líka margir kartöflur í pottum eða kerum úti á svölum.

Kartöflur geta geymist lengi fram á vetur og eins hvítkál, rauðkál og rófur. Það má einnig súrsa grænmeti svo það geymist lengur,“ útskýrir Svanhildur en ráðgjafar matjurtaklúbbsins Hvanna eru

hafsjór af fróðleik um hvernig vinna má grænmeti á ýmsan máta svo það geymist fram á vetur.

Fræðslan fer fram í nytjajurtagarði Grasagarðsins við Laugatungu sem er rétt austan við aðalinngang Grasagarðsins og er hægt að koma við hvenær sem er á milli kl. 17.00 og 18.30. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

thermomix

THERMOMIX®

NÚ LOKSINS FÁANLEGT Á ÍSLANDI!

Thermomix® hrærir, blandar, mixar, saxar, malar, hnoðar, gufusýður, eldar og er með innbyggða vigt og tíma- og hitastillingu. Allt sem þú þarft í einu tæki.

Ef þú vilt velja hráefnin sjálf(ur) og elda frá grunni, draga úr neyslu tilbúinna rétta, matarsóun og kaupum á vörum í plastumbúðum þá er Thermomix® eitthvæð fyrir þig.

Kynntu þér Thermomix betur með því að panta kynningu á

[f Thermomix á Íslandi](#)
eða [eldhustofrar.is](#)

ELD
HÚS
TÖF
RAR



Thermomix® er hannað og framleitt af þýska fyrirtækinu Vorwerk, hefur verið á markaðnum í meira en 50 ár og nýtur sívaxandi vinsælda um heim allan.

[f Thermomix á Íslandi](#)
info@eldhustofrar.is



Súkkulaði virðist hollt í hófi

Samkvæmt nýlegum rannsóknum gæti hóflegt súkkulaðiátt verið hollt fyrir hjartað. Samantekt úr fimm stórum rannsóknum sem náðu til meira en hálftrar milljónar einstaklinga leiddi í ljós að fólk sem borðar þrjú súkkulaðistykki á mánuði er í 13 prósent minni hættu að hjartabilun en þeir sem borða ekkert súkkulaði.

Þessar niðurstöður voru kynntar á ráðstefnu evrópskra hjartalækna í München fyrir skömmu. Skýringin á þessu er talin vera sú að það eru náttúruleg efni í kakóplöntunni sem eru holl fyrir æðakerfið og geta minnkað bólgur.

Rannsakendur segja hins vegar að það sé hægt að auka hættuna á hjartabilun um 17 prósent með því að borða súkkulaðistykki á hverjum degi.

Dr. Chayakrit Krittanawong, sem stýrði rannsókninni, segir að hún telji súkkulaði mikilvæga uppsprettu hollu efnanna sem sé að finna í kakóplöntunni. Þau bæta blóðflæði, minnka bólgur og auka gott kólesteról. Hún bendir hins vegar á að súkkulaði geti innihaldið mikla mettaða fitu og að mjólkursúkkulaði sé sérlega sykrað. Því sé það bara hófleg neysla á dökku súkkulaði sem sé holl.

Rannsakendur taka fram að þarna sé um fylgni en ekki orsakasamband að ræða, en segja að tilvist þessara hollu efna geti vel útskýrt fylgnina. Þeir segja samt að það sé þörf á frekari rannsóknum til að staðfesta niðurstöðurnar.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem rannsóknir segja að súkkulaði geti verið hollt. Í fyrra kom úr rannsókn þar sem því var haldið fram að einn súkkulaðibiti á dag geti verið góður fyrir hjartað og í apríl á þessu ári var birt rannsókn þar sem leiddar voru líkur að því að dökkt súkkulaði geti minnkað streitu.

SPÍNAT ER OFURFÆÐA ALVÖRUPADUR SPÍNAT



Allt um spínat á
holltoggott.is

Hollt & Gott

Heimatilbúið vegan súkkulaði

Sigríður Kristín Þorgrímsdóttir hætti að kaupa sætindi úti í búð og býr þess í stað til sitt eigið súkkulaði sem hún segir bæði hollt og ægilega gott.

Ég hef mjög gaman af því að skoða uppskriftir og rakst á þessa dásamlegu vegan súkkulaðiuppskrift á netinu. Mér fannst hún svo gírnileg að ég ákvað að prófa að búa til mitt eigið súkkulaði, sem er frábært fyrir nammigrísi eins og mig sem vilja draga úr sykurlati. Ég er ekki vegan en er alltaf til í að prófa eitthvað nýtt," segir Sigríður sem er sérfræðingur hjá Bygðastofnun. Undanfarið hefur hún haft í mörg horn að líta en um síðustu helgi stóð Sigríður ásamt fleirum að Jakobínuvöku 2018 í lön, dagskrá til heiðurs Jakobínu Sigurðardóttur sem var vel sótt. Hún er dóttir skáldkonunnar og er með bók um móður sína í smíðum.

Auðvelt að sniðganga nammihillurnar

„Fyrir nokkrum vikum ákváðum við hjónin að hætta meðvitað að



Sigríður Kristín er ekki mikið fyrir boð og bönn og þess vegna leyfir hún sér að borða kókusneiðar og annað góðgæti í veislum og matarboðum. MYND/EYÞÓR

kaupa sætindi inn á heimilið en við erum miklir súkkulaðifíklar. Ég er hissa á hvað það hefur reynst auðvelt og nammihillurnar í búaðnum freista mín ekki hið minnsta. Stöku sinnum langar okkur þó í eitthvað sætt og þá er fint að geta gripið í eigið súkkulaði," segir hún brosandí.

Uppskriftina fékk Sigríður á vefsíðunni Heilsa og vellíðan og höfundurinn heitir Anna Guðný Torfadóttir. „Ég fór alveg eftir uppskriftinni í fyrsta sinn sem ég bjó til súkkulaðið. Ég horfi oft á matreiðslubætti mér til skemmtunar og einnig til að fá nýjar hugmyndir, ég var lengi áskrifandi að Gestgjafanum en þar eru pottþéttar uppskriftir. Svo á ég mikið af matreiðslubókum og þar leynast margar góðar uppskriftir sem ég nýti mér," segir Sigríður.

Lítið fyrir boð og bönn

Þótt Sigríður vilji almennt borða hollan og góðan mat segir hún stranga matarkúra ekki að sínu skapi og þeir höfði ekki til sín. „Ég er lítið fyrir boð og bönn í þeim

Við hjónin hættum meðvitað að kaupa sætindi inn á heimilið en við erum miklir súkkulaðifíklar. Nammihillurnar freista mín ekki.

efnum. Ef mér er bannað eitthvað liggur við að ég streitist á móti því. Þess vegna er ég ekki alveg stíf á því að borða alls ekkert óhollt. Við hjónin höfum að visu að mestu leyti tekið út sykurlati en ég leyfi mér alveg að fá mér kókusneið og annað góðgæti í veislum og matarboðum," segir hún.

Sigríður hefur fylgst vel með umræðu um matarsóun og segist alin upp í þeim anda að henda helst aldrei mat. „Alla mína búskapartíð hef ég nýtt afganga af mat, hitað þá upp eða búið til eitthvað nýtt úr þeim. Eg hef alltaf haft röð og reglu á matartímum, enda vandist ég því sem barn, og ég held að það hafi mikið að segja. Ég tel að



Dásamlega bragðgott og ljúft vegan súkkulaði. MYND/EYÞÓR

óhollustu nútímans megi rekja til þessara eilífu skyndiláusna á öllu mögulegu, líka hvað varðar mat. Ég man eftir að hafa verið í matvöru-búð í Bretlandi fyrir meira en áratug og það var varla hægt að kaupa hráefni til að matbúa frá grunni en hins vegar var nóg úrval af skyndirættum. Ég óttast að við stefnum í þá átt hér á landi," segir hún.

Vegan súkkulaði

2 msk. kókusolia
1 msk. kakósmjör
2 msk. mوندlusmjör
3 msk. kakó
3 msk. hlýnsiróp
¼ tsk. vanilluduft
Grótt salt

Bræðið kókusolliuna og kakósmjórið. Setjið síðan allt hráefni í matvinnsluvél og látið hana blanda öllu vel saman þar til blandan er orðin mjúk. Setjið bókunarpappír í form og hellið blöndunni í formið. Mótið og setjið síðan í frysti. Látið harðna vel og takið út. Skerið í teninga og berið fram.

Jurtir, steinefni og vítamín

Fæst í næsta apóteki eða heilsvörverslun

Guli miðinn

Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Fyrir okkur sem leikum úti allan ársins kring

krakka acidophilus
krakka D-3 vítamín
krakka múltí vít

HÆGELDAÐAR

Sous Vide

KJÚKLINGABRINGUR



Með sous vide eldunaraðferðinni er kjúklingurinn hægeldaður í eigin safu í lofttæmdum umbúðum við lágan hita sem tryggir rétta og nákvæma eldun. Til þess að hita er bringan sett í heitt vatn eða í örbylgjuofn, í lofttæmdri pakkningunni.

Niðurstaðan er safarík sous vide kjúklingabringa tilbúin til neyslu.

Fljótlegt og þægilegt í alla kjúklingarétti.





Kartöflu- og rauðrófusalat

Hollusta rauðrófna er óumdeild enda komnar í flokk með svokölluðum ofurfæðutegundum. Þær eru mjög ódýrar og hægt að elda á ýmsa vegu, t.d. sjóða og baka. Hér er skemmtileg uppskrift að kartöflu- og rauðrófusalati sem hæfir flestu kjöti og fiski.

Fyrir 4-6

750 g nýjar kartöflur, skornar í helminga

3 egg

2 msk. af góðu majónesi

2 msk. grísk jógúrt (eða sýrður rjómi)

1 msk. piparróttarmauk

Salt og svartur pipar

4 vorlaukar, smátt saxaðir

250 g eldaðar rauðrófur, skornar í litla teninga

Sjóðið kartöflurnar í léttisöltu vatni í 10-12 mín. eða þar til þær eru mjúkar (þó ekki of mjúkar). Sigið mesta vökvann af og kælið. Sjóðið eggin í átta mínútur. Kælið og skerið hvert egg í litla bita. Blandið saman majónesi, jógúrt og piparrótt í stóra skál. Kryddið með salti og pipar og bætið stórum hluta af vorlauknum út í. Setjið kartöflurnar og rauðrófurnar út í majónesið og blandið varlega saman. Setjið eggjabitana yfir salatið ásamt afganginum af vorlauknum. Berið fram.



Vel kryddað blómkaál í brauði.

Kryddað blómkaál

Vel kryddað blómkaál í tortillu eða pítubrauði er afskaplega góður réttur sem á uppruna sinn í Marokkó. Uppskriftn er miðuðu við einn.

½ litill blómkaálshaus

½ tsk. cumin

½ tsk. túrmerik

½ tsk. þurrkað engifer

½ tsk. salt

¼ tsk. pipar

4 kirsuberjatómatar

¼ laukur

1 msk. möndlufögur

Góð ólífuoúla

1 pítubrauð eða tortillukaka

Ferskt kóriander

Hitið ofninn í 200°C. Skolið blómkaálið og skerið niður. Blandið öllu kryddi saman og veltið blómkaálinu upp úr því. Skerið tómatana í tvennt. Setjið allt í eldfast mót og dreifið möndlunum yfir. Vætið með ólífuoúlu. Bakið í ofni í 20 mín. Hitið brauðið og setjið blómkaál, tómatana og lauk í það. Skreytið með fersku kóriander. Með þessu má hafa jógúrtsósu eða aðra sósu eftir smekk en það þarf ekki.

Grænt ofan í grislingana

Kál og selleripinnar

1 bolli vatn

2½ bolli grænkál

2 græn epil

1 bolli ananas skorinn í bita

½ bolli steinselja

1 agúrka skorin í bita

2 selleristíklar

2 msk. sitrónusafi

2 msk. hunang (má sleppa)

Dembíð öllu í blandarann og þeytið þar til allt er orðið mjúkt. Hellið blöndunni í ispinnaót og frystið.

Lárperupinnar

1 lárpera afhýdd og skorin í bita

2 kivi afhýdd og skorin í bita

400 ml kókosvatn

Safi úr einni limónu

Dembíð öllu í blandarann og þeytið þar til allt er orðið mjúkt. Hellið blöndunni í ispinnaót og frystið.



HOLTA KJÚKLINGUR

100% kjúklingur

Allur Holta kjúklingur er 100% náttúrulegur. Þú getur verið viss um að þegar þú kaupir Holta kjúkling ertu að fá vöru sem nýtur virðingar hjá meistarakokkum, hvar sem þá er að finna.



Grunnur að góðri máltíð
www.holta.is

Holta
KJÚKLINGUR