

# Högsta kvalitet från Europa med Label Rouge



## Label Rouge – den mest krävande kvalitetsmärkningsen för kycklingar i Europa

Label Rouge-märkningsen är en garanti för hållbar uppfödning med respekt för att fjäderfän mår bra. Kycklingar med den röda etiketten Label Rouge är traditionella gårdskycklingar som fritt fått vistas utomhus i det gröna hela dagen och utvecklats i sin egen naturliga takt. Frigående, ute i hagar på den franska landsbygden har de matats med närproducerat vegetabiliskt foder, främst spannmål, endast med tillskott av vitaminer, mineraler, oljefrö och proteingrödor. Kycklingarna är rustika raser och långsamt växande. De innehåller mindre fett och vatten och tappar därför mindre volym vid tillagning. I minst 81 dagar får de leva. Det kan jämföras med en standardkyckling som finns i butikerna redan efter 35 dagars uppfödning.

Label Rouge är Europas strängaste kontrollerade officiella märkning. Den tilldelas sedan 60 år tillbaka av jordbruksministeriet, endast kvalitetskött av nöt, kalv, lamm, gris, fågel, chark och ägg. Alla produktionssteg uppfyller stränga krav och kontrolleras av en oberoende organisation.

De exceptionella produktionsmetoderna gör att Label Rouge kyckling smakar både mer och bättre än standardkyckling.



Upphovsmannen ansvarar själv för innehållet i den självförmjande kampanjen. Europeiska kommissionen ansvarar inte för hur den utannonserade eller offentliggjorda informationen kan komma att användas.



KAMPANJ FINANSIERAD  
MED STÖD FRÅN  
EUROPEISKA UNIONEN

EU STÖDJER KAMPANJER  
SOM FRÄMJAR HÖGKVALITATIVA  
JORDBRUKSPRODUKTER.



## Ta hand om immunförsvaret lite extra i virustider – Ät gott och smart

God hälsa börjar med ett starkt immunförsvaret. Våra immunsystem jobbar hårt varje dag för att skydda oss från och begränsa infektioner. Ohälsosam kost, stress och för lite sömn påverkar systemet negativt. En hälsosam och varierad kost däremot, är ett bra sätt att stärka kroppens försvarssystem så att det står redo när virus och bakterier attackerar.

Kyckling bidrar generellt med positiva effekter på immunförsvaret tack vare sitt höga näringsinnehåll. Kycklingar märkta med Label Rouge innehåller dessutom rikliga mängder av zink, selen och vitamin B6. Samtliga är de viktiga beståndsdelar som sätter fart på blodbildningen och immunsystemet.

Kycklingens fett är främst omättat och kyckling är en bra och viktig proteinkälla. Dessutom innehåller kyckling alla livsnödvändiga aminosyror. Är kycklingar märkta med den röda etiketten Label Rouge är det en garanti för att de håller högsta kvalitet vad det gäller både smak och näring.

Här nedan följer tre hälsosamma och goda recept med kyckling som bas. Kompletterade till exempel med grönkål som innehåller massvis med mineraler och vitaminer samt nötter som förutom att de är mineral- och selenrika också innehåller nyttiga fettsyror som Omega-3. Middagar eller luncher som håller oss friska och hälsosamma.

### Hel Label Rouge-pärlehöna eller kyckling med grönkålspesto



*Förberedelsestid: 30 minuter*

*Tillagningstid: 1,5 timme*

*Till 4 personer*

**1 Label Rouge-märkt pärlhöna eller kyckling**

120 g grönkålsblad

120 g skalad mandel

1 vitlöksklyfta

50 ml olivolja

1 citron

4 zucchini

10 myntablåd

några körvelkvistar

salt och peppar från kvarn

1. Värm ugnen till 180 °C. Till peston: rosta mandeln i en het stekpanna i några sekunder. Dra bort grova stjälkar från grönkålsbladen och finhacka sedan bladen. Mixa bladhacket med 80 g mandel, skalad och finhackad vitlök, olivolja, saften av en halv citron och salt och peppar till en slät pasta.
2. Lägg pärlhönan eller kycklingen i en ugnform och fyll fågeln med hälften av peston. Massera sedan utsidan av fågeln med resten av peston. Ugnstek fågeln i 1,5 timmar. Ös då och då.
3. Före serveringen, skölj zucchinin, ta bort ändarna och skär den i långa tagliatelleliknande strimlor med en potatisskalare. Lägg zucchiniagliatellen på ett fat, salta och peppra. Droppa över olivolja och saften från den andra citronhalvan. Servera tillsammans med fågeln på ett uppläggningsfat. Garnera med myntablåd, körvel och resten av den rostade mandeln.

## Minitacos med Label Rouge-kycklingfilé



*Förberedelsetid: 40 minuter*

*Marineringstid: 1 timme*

*Tillagningstid: 30 minuter*

*Till 4 personer*

4 filéer av **Label Rouge-märkt gårdskyckling**

2 paprikor (röd och gul)

1 vitlöksklyfta

4 msk olivolja

1 msk paprikapulver

1 msk torkad oregano

1 tsk korianderfrön

1 msk spiskumminfrön

1 tsk chilipulver

8 små majstortilla

100 g crème fraiche

1 lime

1 avokado

50 g körsbärstomater

1 rödlök

1 liten knippa koriander

salt och peppar från kvarn

1. Skiva kycklingfiléerna och lägg dem i en skål. Kärna ur paprikorna och skiva dem. Hacka rödlöken. Häll hälften av löken i skålen och tillsätt olivolja, saften från limefrukten, salt, peppar, paprikapulver, oregano, mortlade koriander- och spiskumminfrön plus chilipulver. Blanda väl och låt marinera i 1 timme i kylskåp.

2. Värm ugnen till 180 °C. Klä en långpanna med bakplåtspapper och lägg i kycklingen med marinaden. Fördela kycklingen i långpannan och ugnstek i 30 minuter. Rör om då och då.
3. Skala, kärna ur och skiva avokadon. Skölj och halvera körsbärstomaterna. Bred crème fraiche på tortillabröden och lägg sedan på kycklingblandning, avokadoskivor och tomathalvor. Avsluta med några korianderblad, rödlök och lime.

## Stekta Label Rouge-kycklinglår med honung och fransk senap



*Förberedelsestid: 30 minuter*

*Tillagningstid: 35 minuter*

*Till 4 personer*

4 lår av **Label Rouge-märkt gårdskyckling**  
3 msk honung  
50 g smör  
2 msk grov fransk senap  
4 nävar blandad grönsallad  
2 avokador  
40 g krossade hasselnötter eller valnötter  
1 liten knippa körvel  
3 msk olivolja  
1 msk balsamvinäger  
10 rädisor  
salt och peppar från kvarn

1. Låt smöret mjukna i mikrovågsugn och blanda det sedan med 2 msk honung och 1 msk senap. Lägg kycklinglåren på en tallrik och pensla dem generöst med blandningen. Stek dem i 30 minuter i stekpanna. Vänd dem då och då under tillagningen och nappera dem med såsen.
2. Krossa nöterna grovt och rosta dem några sekunder i stekpanna på hög värme. Skölj och ansa rädisorna och dela dem i halvor. Fördela salladen på tallrikar för serveringen.
3. Skala, kärna ur och skiva avokadorna. Lägg avokadoskivorna och rädishalvorna på salladen och strö över de krossade hasselnötterna. Lägg slutligen på kycklinglåren. Blanda en dressing av olivoljan med resten av senapen och honungen plus balsamvinägern och fördela på salladen. Strö över körvel.

### **Presskontakt:**

Barbara Peters, [barbara.peters@sopexa.com](mailto:barbara.peters@sopexa.com), 072 7394138, [www.labelrougefagel.se](http://www.labelrougefagel.se)

**Upphovsrätt till receptfotografierna:** Fotografierna får användas förutsatt att källan anges:

Juliette Labaltry, Delphine Constantini (Label Rouge)