



FREDAGSSALAT

7C, ROGNAN BARNESKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 3 porsjoner

1 ss	Olivenolje
0.5 stk	Agurk
1 ts	Karri
0.5 stk	Isbergssalat
300 g	Kyllingfilet
1 stk	Avokado
50 g	Ost
2 stk	Gulrøtter
100 g	Nachos
200 g	Fullkornspasta

SLIK GJØR DU:

- 1** Kutt kyllingen i biter og stek dem på middels varme.
- 2** Kok pastaen i vann med litt salt i.
- 3** Sett ovnen på 180 grader.
- 4** Kjøl ned pasta og kylling.
- 5** Kutt opp alle grønnsakene, bortsett fra gulrøttene.
- 6** Rasp gulrøttene og bland sammen med alle ingrediensene.
- 7** Legg nachos i en ildfast form og strø raspet ost over. Stek i oven til osten har smeltet.
- 8** Server salaten med nachos ved siden av. Voila!