



HJEMMELAGDE NUGGET MED HONNINGGULERØTTER OG BAKT POTET

7B, MOSJØEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

15 g	Griljermel
8 stk	Gulrot(matreddere)
1 stk	Chilli
20 g	Hvetemel
4 ss	Sweet chilisaus
3 dl	Cremefreche
1 ss	Paprikakrydder
3 ss	Honning
4 stk	Potet
1 ss	Pepper og salt
8 ss	Rapsolje
300 g	Kyllingfilet(matreddere)
2 ss	Tacokrydder
0.1 stk	Paprika
1 ts	Hvitløk(matreddere)
4 stk	Cherrytomater

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett på stekeovnen på 220 grader
- 2 Kutt kyllingen opp i strimler og legg den til sides
- 3 Fin hakk grønnsakene(chilli, hvitløk, paprika) og swish de litt i stekepanna
- 4 Hell creme fraiche, kyllingen og de finhakkede grønnsakene i en plastikkpose
- 5 Stikk hull med en gaffel i potetene, krydder de med salt og pepper deretter pakkes de inn i aluminiumsfolie og la dem ligge i ovnen i ca en time
- 6 Kutt gulrøttene i staver og stek de i olje, salt og pepper i ca 10 min. I slutten av steketiden tar du på 3ss med honning
- 7 Bland posen med kyllingen sammen deretter ta en og en kyllingbit på et fat med griljemelet tacokrydderet og melet.
- 8 Rull kyllingen i melblandingen til helt dekket. Ta ut en stekeplate med bakepapir og ha olje på bakepapiret legg kyllingen på brettet og sett det i ovnen på 20 min
- 9 Server maten og nyt:D