



KYLLING I PITA (MED DEILIG SALAT)

6A, SVARHOLT SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.25	stykk	isbergsalat
400	g	kyllingfilet
1	ts	olje (til steking)
0.5	stykk	agurk
1	dæsj	rømme
4	stykk	grove pitabrød
0.5	boks	mais

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett opp håret i strikk, ta på forkle og vask hendene godt
- 2 Skyll og kutt opp grønnsakene i små biter og putt det i skåler
- 3 Skjær opp kyllingen i små biter (ca.3 cm)
- 4 Sett på ovnen og putt inn pitabrødene (se pakke for grader)
- 5 Stek så kyllingen i litt olje til den er gjennomstekt

Tips! For å sjekke om kyllingen er gjennomstekt finner vi den største kyllingbiten, deler den i to og ser på fargen. Hvis den er hvit på innsiden er den ferdig.

- 6 Ta ut pitabrødene og sett sammen måltidet
- 7 Bon appetit!