



## KYLLING-NACHOS

5, BEGNADALEN SKOLE

### INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

150 g	Kinakål
4 stk	Egg
2 ss	Olivenolje til steking
400 g	Kyllingfilet
0.5 stk	Agurk
1 ts	Paprikapulver
100 g	Hvetemel
0.5 ts	Pepper
175 g	Nachoschips
1 ts	Salt
2 stk	Gulrot

### SLIK GJØR DU:

- 1 Sett stekeovnen på 225 grader (over- og undervarme).
- 2 Skjær kyllingen i mellomstore biter.
- 3 Bland hveteemelet med krydderet. Ha dette i en bolle.
- 4 Pisk sammen 4 egg. Ha dette i en bolle.
- 5 Legg kyllingen først i egg, så i mel, deretter egg og til slutt i nachosen.
- 6 Stek kyllingen i stekepanne på middels varme med 2 ss olivenolje og stek til de er gylne.
- 7 Når kyllingen er stekt ferdig, legg disse i en ildfast form. Ha denne formen inn i stekeovnen og la stå i ca 5. min.
- 8 Tilbehør ved siden av:
  - Skjær kinakålen i strimler.
  - Skjær gulroten i små biter.
  - Skjær agurken i små trekanter.