



KYLLINGSALAT MED SØTPOTET FRIES

7A, MIDTUN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

150 G	Fusilli
0.5 Stk	Isbergsalat
2 Dl	Ruccula
1 Boks	Mais
0.5 Stk	Agurk
2 Stk	Tomater
50 G	Smør
300 G	Kyllingfilet

SØTPOTET FRIES

2 Stk	Søtpotet
2 Ts	Salt og pepper
4 Ss	Olje

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett på ovnen på 200 grader celcius.
- 2 Skyll søtpotetene godt. Kutt opp i båter og legg i kaldt vann i 10 minutter.
- 3 Sett på vann til kok til pastaen. Ca 5dl vann.
- 4 Ta av vannet på søtpotetene og ta i olje, salt og pepper. Rør godt før du fordeler potetbåtene utover et stekebrett. Sett inn midten av ovnen.
- 5 Kutt opp kylling i strimler og stek sammen med smør på middels varme til de er gjennomstekt. Smak til med salt og pepper.
- 6 Kutt opp isbergsalat, agurk og tomat.
- 7 Når vannet koker, legg i pastaen og la det koke i ca 10 minutter.
- 8 Når alt er ferdig settes alt på bordet. Enjoy!