



HJEMMELAGEDE KYLLINGNUGGETS MED STEKTE GRØNNSAKER OG STEKTE POTETER.

6D, VESTSIDEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 3 porsjoner

400 Gr	Kyllingfilet
1 Stk	Gulrot
1 Krm	Pepper
0.5 Ts	Hvitløkspulver
1 Dl	Hvetemel
0.5 Ts	Paprikapulver
0.5 Ts	Grillkrydder
1 Krm	Salt
0.5 Ts	Oregano
0.5 Stk	Brokkoli
1 Stk	Egg
3 Dl	Panko
3 Mello	Poteter
mstor	
e	

SLIK GJØR DU:

- 1 Finn fram alle ingrediensene først.

Skjær kyllingfiletene i biter etter ønsket størrelse.
Bland sammen hvetemel, salt og pepper i en liten skål. Sammenpisk egget i en annen skål.
Deretter blander du panko og krydder i en siste skål. Dypp kyllingbitene først i blandingen med hvetemel, salt og pepper. Deretter i det sammenpiskede egget og til slutt i pankoblandingen.
Legg de panerte kyllingbitene på en bakepapirkledd stekeplate. Bakes i ovnen på 200 grader i ca 25 min. Litt avhengig av størrelse.
- 2 Potetene vaskes godt. Valgfritt om du vil skrelle de. Potetene deles i skiver.
Stekes i stekepanne i litt olje på middels varme og krydre med ønsket krydder. Vi valgte grillkrydder, salt og pepper.
Stekes til de er ferdige.
- 3 Brokkoli skylles. Gulrot skrelles. Grønnsakene deles opp i passe biter. Stekes i stekepanne i litt olje på middels varme. Stekes til de er ferdige.
NB: du kan erstatte grønnsakene med andre grønnsaker du eventuelt måtte ha liggende:)