



KYLLINGBITER MED OVNSBAKTE POTETER OG STEKTE GRØNNSAKER.

6B, VESTSIDEN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 3 porsjoner

400 Gr	Kyllingfilet
2 Ss	Olje til potetene
2 Stk	Gulrot
0.5 Ts	Grillkrydder
0.5 Stk	Brokkoli
0.5 Ts	Paprikapulver
1 Ss	Olje til grønnsakene
0.5 Stk	Rødløk
0.5 Stk	Rød chili
1 Krm	Pepper
3 Stk	Poteter
1 Krm	Salt

SLIK GJØR DU:

- 1 Finn fram alle ingrediensene.

Vask og del potetene i båter.
Legg i ildfast form. Hell over olje og tilsett krydder.
Stekes på 220 grader i ca 25 min. Bruk en spiss kniv for å se om potetene er møre.
- 2 Del kyllingfiletene i mindre biter.
Stekes i litt olje til de er gjennomstekte. Krydre med salt og pepper.
- 3 Skyll brokkolien. Del opp i mindre buketter. Skrell gulrøttene og del opp i ringer og del disse i 2.
Del opp rødløk. Ta ut frøene av chilien og del opp i mindre biter. Vask hendene dersom du har tatt i frøene!!
Grønnsakene stekes i litt olje på middels varme.