



LANDSBYSPYD

6, GOA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

- 1 stk kyllingfilet
- 1 stk agurk
- 1 stk persillekvast
- 1 stk gulrot
- 0.25 ts pepper
- 1 stk potet
- 0.5 ts salt
- 1 stk lettrømme

SLIK GJØR DU:

1 Fremgangsmåte

Du starter med å skjære opp gulrot og agurken i små ringer og legg agurken i en bolle.

Kok poteten i lettsaltet vann og deretter skjær de i biter du skal også koke gulrotbitene og legg det i bollen med agurken.

Så finner du fram en stekepanne og steker kyllingen, når kyllingen er ferdigstekt skjærer du den i små biter og legger den i en bolle.

Når du er ferdig med å koke all maten så stikker du det på en pinne.

Når du er ferdig, legg spydene på et fat og server med et glass vann eller saft.

Forslag

Det kan være godt med en skål valgfri dressing ved siden av til å duppe spydene i.

2 Oppskrift rømme dressing

- ½ beger lettrømme
- 1 hvitløksfedd
- ¼ ts salt

¼ nykværet pepper
1 kvast fersk persille

Slik gjør du

Bland lettrømme med finhakket løk og hell oppi salt, pepper og finhakket persille og bland alt sammen.