



## 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 nykvænet 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.