



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Kyllingenuggets med kartoffelbåde og æblesalat

Det skal du bruge

400 g kartofler, medium
1 stk æg
1 pk panko
300 g kyllingeinderfilet
1 stk skoleagurk
1 stk æble
50 g salatblanding
½ pose let urtedressing
1 pose ketchup

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b
olie ^b

^b basisvare

- Kartoffelbåde:** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Vask kartoflerne og skær dem i både. Læg kartoffelbådene på en bageplade med bagepapir og vend dem med olie, salt og peber. Steg dem i ovnen i ca. 25 min.
- Kyllingenuggets:** Hæld æg i en dyb tallerken. Bland panko med lidt salt og peber i en anden tallerken. Dup kyllingen tør med køkkenrulle og vend den først i æg og bagefter i panko. Brun kyllingen på begge sider på en pande med lidt olie ved høj varme. Skru ned til middel varme og steg ca. 8 min. til de er gyldne og sprøde.
- Æblesalat:** Skyl agurk og æble og skær i tern. Bland det sammen med salatblandingen. Dryp dressing på ved servering.