



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Chicken nuggets med gurkdipp och plockgrönsaker

Rostade rotsaker

Småpotatis 450 g

Morot 2 st

🏠 Olivolja 2 tsk

🏠 Salt

🏠 Svartpeppar

Chicken nuggets

Minutfilé 330 g

🏠 Salt ½ tsk

🏠 Svartpeppar

🏠 Vetemjöl ½ dl

🏠 Ströbröd ½ dl

🏠 Ägg 1 st

🏠 Olivolja 2 msk

Gurkdipp

Lime 1 st

Gurka ½ st

Matyoghurt 1 dl

🏠 Vitlök 1 klyfta

🏠 Salt

🏠 Sambal oelek ½ krm

Plockgrönsaker

Gurka ½ st

Cocktailtomater 250 g

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).

2. **Rostade rotsaker:** Klyfta småpotatis och morot. Lägg allt i en smord ugnform. Ringla på olivolja och krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min, tills potatisen är klar.

3. **Chicken nuggets:** Skär minutfilé i ca 4 cm stora bitar. Krydda med salt och lite nymald svartpeppar.

4. Ta fram 3 djupa tallrikar. Häll upp vetemjöl i den ena, ströbröd i den andra och vispa upp ägg i den tredje. Vänd kycklingen först i mjöl, sedan i ägg och sist i ströbröd.

5. Hetta upp olivolja i en stekpanna. Stek chicken nuggets ca 3 min per sida, tills de är helt genomstekta (innertemp 72°C).

6. **Gurkdipp:** Skölj limen i ljummet vatten och finriv skalet. Grovriv gurka och krama ur vätskan. Lägg gurka och limeskal i en skål och blanda med matyoghurt och pressad vitlök. Smaka av med lite salt och sambal oelek (kan uteslutas).

7. **Plockgrönsaker:** Dela resten av gurkan i stavar. Klyfta den använda limen. Lägg gurka, cocktailtomater och limeklyftor i skålar.

8. Servera chicken nuggets med rostade rotsaker, gurkdipp, grönsaker och limeklyfta.