



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Chicken nuggets med gurkdipp och plockgrönsaker

Rostade rotsaker

Småpotatis 400 g
Morot 2 st

Chicken nuggets

Kycklingfilé 300 g
● Salt ½ tsk
● Vetemjöl 1 dl
Panko ½ förp
● Ägg 1 st

Gurkdipp

Lime 1 st
Gurka ½ st
Matyoghurt 1 dl
Vitlök 1 klyfta

Plockgrönsaker

Gurka ½ st
Cocktailtomater 250 g

Att ha hemma ●

Ägg, Olja, Salt,
Svartpeppar, Vetemjöl

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 lite olja och krydda med lite salt och nymald svartpeppar. Rosta högt upp i ugnen ca 25 min, tills potatisen är klar.
3. **Chicken nuggets:** Skär kycklingfilé 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, panko i den andra och vispa upp ägg i den tredje. Vänd kycklingen först i mjöl, sedan i ägg och sist i panko.
5. Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna. Stek chicken nuggets ca 3 min per sida, tills de är helt genomstekta.
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.
7. **Plockgrönsaker:** Dela resten av gurkan i stavar. Klyfta den använda limen. Lägg cocktailtomater i en skål.
8. Servera chicken nuggets med rostade rotsaker, gurkdipp, grönsaker och limeklyfta.