



KYLLINGNUGGETS MED POMMES FRITES OG GUACAMOLE

6A, LAVIK SKULE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

600 g	kyllingfilet
2 stk	egg
240 g	kveitemjøl
0.5 ts	salt

POMMES FRITES

3 ss	olivenolje
5 stk	poteter
5.25 ts	krydder

GUACAMOLE

1 stk	avocado
2 stk	kvitløksfedd
0.5 stk	chilli
1 stk	lime

SLIK GJØR DU:

- 1 Sett ovnen på 200 grader celsius
- 2 Skjær kyllingfileten i små bitar.
- 3 Lag til ein mjøl blanding med vanleg kveitemjøl, paprika pulver, oregano og pepper.
- 4 Knus egga i ein bolle og rør i hop til du får ein gul farge.
- 5 Dypp kyllingen i egga og deretter i mjølblandinga gjenta dette 2 gongar
- 6 Skrell potetene og kutt dei opp i lange strimlar deretter lar du dei stå i kaldt vatn i 10 minutt
- 7 Pensl potetene med oljen.
- 8 Ta kyllingen i ovnen og steik i ca. 10 minutt.
- 9 Ta potetene i ovnen med kyllingen og steik til dei får ein gyllen farge.
- 10 Del avokadoen, skrap ut kjøttet.
- 11 Mos kjøttet med ein gaffel og bland inn lime saft.
- 12 Rens og finhakk chili og kvitløk og bland i hop
- 13