



LANDSBYSPYD

6, GOA SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

1 stk	agurk
1 stk	persillekvast
1 stk	gulrot
0.25 ts	pepper
1 stk	potet
0.5 ts	salt
1 stk	lettrømme
1 stk	kyllingfilet

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

$\frac{1}{2}$ beger lettrømme
1 hvitløksfedd
 $\frac{1}{4}$ ts salt

$\frac{1}{4}$ nykvernet 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.