Oppskrift

Kyllingnuggets med ovnsbakte søtpoteter og stekt brokkoli



Sprøbakte nuggets av kyllingfilet er en rask middag som smaker ekstra godt med søtpoteter og brokkoli.

1

Slik lager du ovnsbakte søtpoteter

Varm ovnen til 225 grader. Vask og skjær søtpotetene i jevne staver/kløfter. Legg søtpotetene over på et stekebrett med bakepapir. Vend dem sammen med litt olje, salt og pepper, og stek søtpotetene i cirka 20 minutter til de er gylne, møre og sprø.

2

Slik lager du stekt brokkoli

Rens og del brokkolien i smale jevne buketter (skrell stilken og la den få være med).

Varm en stor stekepanne med litt olje og stek brokkolien knapt mør over høy varme (den skal helst bli litt sprø i kantene).

3

Slik lager du parmesankrem

Rør sammen creme fraiche, parmesan og finhakket hvitløk til parmesankremen. Smak til med noen dråper sitronsaft, salt og pepper. Bland til slutt inn hakket gressløk hvis du ønsker det.

4

Slik steker du nuggets

Nuggets varmes i middels varm stekepanne med litt olje i ca 10 min, eller i stekeovnen på 200grader i ca 10-15 min.

5

Servering

Server nuggets med bakte søtpoteter, stekt brokkoli og parmesankrem. Dryss over litt ekstra parmesan og hakkede urter hvis ønskelig.

Produkter i denne oppskriften

Kylling Nuggets 290g Enh

Ingredienser

Du trenger

PRIOR nuggets	600 g
Søtpotet	2-3 stk
Brokkoli	1 stk
Olivenolje	
Salt & Pepper	

Parmesankrem

Crème fraîche	2 dl
Parmesan (revet)	1 dl
Hvitløksfedd	1 stk
Sitronsaft	Noen dråper
Salt & Pepper	
Finhakket gressløk	eller persille

Allergener

- Melkeprotein inkl laktose