



# Kyllingenuggets med kartoffelbåde og æblesalat

## Det skal du bruge

400 g kartofler, medium  
1 stk æg  
1 pk panko  
330 g kyllingeinderfilet  
1 stk skoleagurk  
1 stk æble  
50 g salatblanding  
½ pose urtedressing  
1 pose ketchup

## Det skal du selv have

salt <sup>b</sup>  
peber <sup>b</sup>  
olie <sup>b</sup>

<sup>b</sup> basisvare

- Kartoffelbåde:** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft). Vask kartoflerne og skær dem i både. Læg kartoffelbådene på en bageplade med bagepapir og vend dem med olie, salt og peber. Steg dem i ovnen i ca. 25 min.
- Kyllingenuggets:** Hæld æg i en dyb tallerken. Bland panko med lidt salt og peber i en anden tallerken. Dup kyllingen tør med køkkenrulle og vend den først i æg og bagefter i panko. Brun kyllingen på begge sider på en pande med lidt olie ved høj varme. Skru ned til middel varme og steg ca. 8 min. til de er gyldne og sprøde.
- Æblesalat:** Skyl agurk og æble og skær i tern. Bland det sammen med salatblandingen. Dryp dressing på ved servering.

Billedet kan afvige noget fra opskriften.