KYCKLING

Jennifers chicken nuggets med sötpotatis pommes och örtdipp

Kock: **Jennifer Berg** Tid: **40 min** Portioner: **4**

Den perfekta helgmiddagen med hemmagjorda chicken nuggets, krispiga sötpotatispommes och en enkel yoghurtdipp.

Att göra egna chicken nuggets är inte alls svårt och inte heller sötpotatispommes! Tricket till att få pommesen krispiga är att täcka dem med ett tunt lager potatismjöl.

40

INGREDIENSER

Chicken nuggets
800 gram kycklingfilé, delad i bitar
2 ägg
2 deciliter vetemjöl
2 deciliter ströbröd
2 teskedar italiensk örtkrydda
0.5 tesked peppar
1 tesked salt
4 matskedar majsolja eller rapsolja

Sötpotatispommes

2 stora sötpotatisar
3 matskedar olivolja
3 matskedar potatismjöl
salt och peppar

Örtdipp
250 gram grekisk yoghurt
3 matskedar färskpressad citronjuice
2 matskedar färsk hackad gräslök
2 matskedar färsk hackad persilja
2 matskedar färsk hackad koriander
1 matsked färsk hackad mynta
salt och peppar

GÖR SÅ HÄR

1. Chicken nuggetsSätt ugnen på 180 grader och ta fram en plåt med bakplåtspapper.Vispa upp äggen i en skål. Häll ströbröd på en tallrik. Blanda mjöl med salt, peppar och italiensk örtkrydda på en andra tallrik.Salta och peppra kycklingen. Vänd kycklingen först i mjöl, sedan i ägg och till sist i ströbröd. Se till att kycklingbitarna är väl täckta. Lägg ut kycklingbitarna på bakplåtspappret och tillaga i ugnen i ca 15 minuter. (Under tiden kan du förbereda sötpotatisen).Innan du serverar kycklingen, stek den lätt i en panna med olja i ca 1-2 minuter tills nuggetsen får en gyllene färg.

2. Sötpotatispommes:Värm ugnen till 225 grader. Förbered en plåt med bakplåtspapper. Tvätta sötpotatisen och skär den till långa stavar. Lägg potatisstavarna i en skål och blanda med olivolja, salt och peppar.Häll över potatismjölet och blanda försiktigt med händerna.Placera ut pommesen på baklåtspappret och baka dem i ugnen i ca 20-30 min.

3. Örtdipp:Blanda alla ingredienser och ställ in i kylskåpet tills servering.