



MANDEL-NUGGETS MED FARVERIGE GRØNTSAGSNUDLER

4 PERSONER

Hjemmelavede nuggets med sprød overflade og lækker kylling indvendig, er en dejlig måde at få kylling på. Her kan du nemt lave din egen sunde version af kyllingenuggets, og servere dem med farverige nudler af grøntsager og en dejligt krydret, cremet tomatsauce. Masser af grøntsager på kontoen, og ikke mindst lækker og sprød kylling.

INGREDIENSER

- 4 stk. brystfilet
- 3 dl havregryn
- 150 g ristede hakkede mandler
- 4 fed hvidløg
- $\frac{1}{2}$ tsk. chili
- $\frac{1}{2}$ tsk. salt
- $\frac{1}{2}$ tsk. peber
- $1\frac{1}{2}$ dl æggevider
- 8 træspyd
- 1 spsk. hakket bredbladet persille til pynt
- 4 store gulerødder
- 2 store rødbeder
- 2 squash (gem den midterste bløde del til saucen)
- 1 ds. hakket tomat

TILBEREDNING

Skær hver brystfilet i 4 lige store stykker.

Blend havregryn og ristede mandler til en grov mel. Hak hvidløg fint og bland det med havregryn og mandler sammen med chili, salt og peber. Hæld blandingen i en skål og hæld æggevider i en anden skål. Vend nu hvert kyllingestykke først i æggevide og derefter i havregrynsblandingen og sæt kyllingestykkerne på træspyd.

Steg spyddene i ovnen i 10-15 minutter ved 200°C.

Skræl grøntsagerne på den lange led i bånd med en skrællekniv. Skræl et par bånd og drej så grøntsagen en smule, så du hele tiden skræller et nyt sted for at få båndene smalle, og fortsæt til du har brugt det hele. Den midterste bløde del af squashene kan ikke skræres til nudler, gem den i stedet til tomatsaucen.

Læg "nudlerne" i et dørslag og overhæld med kogende vand lige inden servering.

Kom en dåse hakket tomat i en gryde og varm det

1 lille løg

2 fed hvidløg

Squash i små tern (det midterste fra ovenstående squash)

50 g friskost med urter eller pikant flødeost

1 tsk. pizzakrydderi eller oregano

1 tsk. salt

$\frac{1}{2}$ tsk. sort peber

op. Skær løg og hvidløg i tern og kom det i gryden sammen med tern af den midterste del af squashene. Kog saucen op, skru derefter ned og lad den simre 7-8 minutter. Blend saucen med ost, pizzakrydderi, salt og peber, til den er ensartet og uden klumper.

Drys de sprøde kyllingenuggets med persille og server med grøntsagsnudler og cremet tomatsauce.

TIP: Nuggets kan også laves uden pinde og blot lægges på en bageplade beklædt med bagepapir. Er der nuggets i overskud, kan de fint bruges i en madpakke, f.eks. sammen med lidt salat eller grøntsagsstave og et stykke groft brød.