



CRISPY CHICKEN MED NEM FILET OG GRØNTSAGSSAUCE

4 PERSONER

Nem opskrift på crispy chicken lavet med Nem filet med grøntsagssauce. Børnevenlig og hurtig aftensmad med masser af skjulte grøntsager i saucen.

Opskriften er udviklet af:

INGREDIENSER

PANERET NEM FILET

2 pk. Nem filet
2 stk. æg
50 g panko rasp
Salt og peber

GRØNTSAGSSAUCE

2 stk. løg
3 fed hvidløg
300 g kartoffel
300 g gulerod
3 tsk. paprika
40 g tomatpure
1 stk. hønsebouillonterning
400 ml kokosmælk
Salt og peber

TILBEHØR

320 g ris
1 bundt frisk persille

TILBEREDNING

Start med at lave saucen: skræl og skær gulerødder og kartofler i små tern og skær løg i grove tern.

Varm olie eller smør op i en gryde. Tilsæt løg, hvidløg, kartofler og gulerødder. Vend det hele godt rundt og lad det stege 5 minutter. Tilsæt paprika, tomatpure og smuldret bouillonterning. Vend godt rundt.

Herefter hældes der vand i gryden, indtil det lige nøjagtig dækker grøntsagerne. Bring det hele i kog. Skru herefter en smule ned og lad det småkoge til grøntsagerne er kogt møre. Det tager ca. 10-15 minutter.

Kog ris efter pakkens anvisning.

Pisk æg sammen. Lav en dyb tallerken med æg og en med pankorasp, som er blandet med salt og peber.

Tag Nem fileterne og vend først fileten i æg og til sidst i rasp og paner på den måde alle fileterne.

Varm en pande op med rigelig olie. Når olien er varm, lægges fileterne på panden. Steg dem i ca. 2-3 minutter på hver side eller til de er gyldne og sprøde. Tag dem af panden og læg dem evt. over på en tallerken med køkkenrulle på, så suges det overskydende olie.

Når grøntsagerne er møre, så tages gryden af komfuret. Tag noget af vandet fra. Det er nemmere at tilsætte og justere med vand efterfølgende. Det hele blendes sammen med en stavblender eller alm. Blender til en tyk grøntsagsmos. Herefter tilsættes kokosmælk og der smages til med salt og peber.

Hvis mosen er meget tyk, så tilsætte noget af det vand, som du tog fra, inden det blev blendede.

Server crispy chicken med grøntsagssauce, ris og finthakket persille ved siden af.