



MADPANDEKAGER MED SPRØD NEM FILET, GRØNTSAGER OG CHILISAUCE

Opskriften er udviklet af: livingby_annika

INGREDIENSER

1 pk. Nem Filet
Æg
Panko rasp
Lidt mel
Olivenolie
Små madpandekager
Diverse grøntsager - vælg det du har lyst til
1 bakke humus

TIL TOPPING:

Stærk chilisaUCE
Sur/sød chilisaUCE
Forårsløg

TILBEREDNING

Skær Nem fileterne ud i ca. en cm tykke strimler.
Pisk æg sammen i en skål. Kom Panko rasp, mel
samt krydderier efter smag i en anden skål. Vend
først kyllingestrimlerne i æg og

derefter i rasp og steg kyllingen mør på en varm
stegepande i olivenolie.

På en anden pande varmer du lidt olie op og vender
de små madpandekager, så de lige bliver gyldne og
sprøde, tag dem af varmen og afkøl.

Smør hver pandekage med et lag humus og buk
den på midten, så de har form som en tacoskal.

Fyld pandekagerne halvt med grøntsager og læg
kylling ovenpå og top med chilisaUCE samt lidt
fintsnittet forårsløg.