

Hjemmelavede kyllingenuggets af kyllingefilet

4 personer

Ingredienser

4 stk. kyllingefilet

Mel

3 æg

Salt og peber

Paneringsforslag: Chiafrø, kokos, nachos mv.

Tilberedning

Forbered alle ingredienser. Skær Danpo kyllingefilet i passende stykker, så kan du selv betemme størrelse og form eller brug Danpo kyllingeinderfileter.

1. Kom mel i en dyb tallerken og tilsæt salt og peber.
2. Pisk et par æg sammen i en anden dyb tallerken.
3. Kom det du vil bruge som panering i en tredje tallerken.

Vend først kyllingestykker i mel, derefter i æg og til sidst i panering. Skal paneringslaget være tykkere, kan du lave en dobbeltpanering ved at dyppe de panerede stykker i æg igen og derefter vende dem endnu engang i paneringen. Læg de panerede nuggets på en bageplade med bagepapir og dryp eller spray evt. en smule olie på dem.

Steg dem i en 220° forvarmet ovn i 12-14 minutter.

Ideer til sjov panering:

1. Bland lige dele chiafrø, sesamfrø og kokosmel sammen. Brug det som panering. Det bliver ikke sprødt, men det smager fantastisk.
2. Læg nachos med smag (cheddar, bbq eller chili) på et skærebræt og knus dem ved at rulle over dem med en kagerulle. Brug det som panering.
3. Panko er en speciel japansk type rasp, der er ekstra sprød. Prøv det. Panko kan købes i de fleste større supermarkeder eller i asiatiske specialbutikker.
4. Har du panko så prøv at blande det med tørrede krydderurter eller tørrede krydderier og krydderblandinger som fx texmex, hvidløgsflager, chiliblandinger, eller granuleret kyllingefond (fås



Vidste du at: Det er nemt at lave dine egne nuggets, og så kan du selv bestemme smag, farve og sprødhed.

Server dem med din favoritdip og grønsagsstænger eller til en lækker ceasarsalat, med pasta, råmarineret grønsagssalat eller som hjemmelavet madpakkesnack.

i små bøtter i de fleste større supermarkeder).
5. Knuste kartoffelchip med smag er også gode at panere nuggets med. Prøv dig frem med din favoritsmag – Varianter med sourcream and onion, salt og peber eller bbq/tomatkrydring smager godt sammen med kylling.