



Madpakke med majs og kyllingenuggets

En lækker madpakke til børnene - og opskriften kan også bruges som aftensmad til hele familien.



Bedøm opskrift



15 min



Apr – Okt



Dagligt grønt

Ingredienser

4 pers.

Tandoori kyllingenuggets

1 kg kyllingebrystfilet

2 tsk salt

peber

2 dl græsk yoghurt

3 spsk tandoori krydderi

2 spsk olie

Sesamdip

2 tsk tahin (sesamfrø pasta) eller peanutbutter

1 spsk græsk yoghurt

1 tsk soja sovs

1 tsk sesamfrø

Evt. lidt sambal oelek (chilipasta)

Evt. lidt citronsaft

Tilbehør til madpakken

½ supersød majs evt. i 2 cm skiver

½ dl blomkålsbuketter

½ lille agurk i staver

1 gulerod i stænger

1 fuldkornspitabrød

1 pære evt. i både og dryppet med citronsaft

Opskrifter og styling: Bente Nissen Lundsgaard

Foto: Henrik Freek

Tilberedning

- 1 Tænd ovnen på 225 grader.
- 2 Skær kyllingekødet ud i tern ca. 3x3 cm og kom dem i en skål. Kom salt, peber, yoghurt og tandoorikrydderi i og vend rundt.
- 3 Fordel kyllingeterne på bagepapir på en bageplade. Dryp med olie. Stil fadet i ovnen i ca. 20 minutter til de er gyldne. Tjek at kyllingekødet er gennemstegt.
- 4 Rør ingredienserne til sesamdippen sammen og smag evt. til med lidt sambal oelek og citronsaft.
- 5 Kom sesamdippen i en lille beholder og sæt låg på. Pak også de øvrige ting til madkassen, hver for sig i bokse eller husholdningsplastfilm. Pitabrødet kan evt. skæres i kvarte. Madpakken kan sagtens gøres klar om aftenen og opbevares i køleskabet til om morgenen. Brug sesamdippen både til nuggets og grøntsager.



Tip

Lav en stor portion nuggets og brug nogle af dem som aftensmad sammen med f.eks. blandet salat og naanbrød.

Kom resten i en skål og dæk dem til. Opbevar i køleskabet, hvor de kan holde sig et par dage.

