

Kyllingesandwich med snackgrønt og frugt

Tilberedningsvejledning

Tirsdag:

Kyllingesandwich med snackgrønt og frugt

3-rums bakkerne passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

Tallerknerne anvendes som tallerkner til børnene og til frugt og grønt. Tallerknerne passer som udgangspunkt til en spisegruppe på 4 personer, men egner sig også til spisegrupper på 3 eller 5 personer.

Kyllingesandwich med snackgrønt og frugt

Pr. person:

95 g/1 stk. sandwichbolle (Optø i plastpose i minimum 2 timer ved stuetemperatur inden afbagning.)

60 g/1 stk. kyllingebøf

37,5 g/ca. 2 spsk. creme fraiche dressing (1 flaske til 8 personer)

200 g snackgrønt/frugt

Tænd ovnen på 210 grader.

Frugt og grønt

Skyl imens grøntsager og frugt. Afdryp dem, skær frugt og grønt ud, og læg grøntsagerne på sine egne tallerkner, og frugten i nogle andre, så de holdes adskilt. Frugten er børnenes dessert som serveres i slutningen af måltidet.

Grønt

Skær agurker og store gulerødder i stave, peberfrugter i både, store tomater i skiver mm.

Frugt

Skær bananer i 3-4 stykker med skræl, æbler og pærer i både, ananas og melon i gnavevenlige stykker mm.

Kyllingebøffer

Fordel kyllingebøfferne, i et lag, på en bageplade med bagepapir, og sæt dem i den varme ovn. Bag dem gennemvarme og let gyldne i 12-18 minutter i en almindelig husholdningsovn/10 minutter i en professionel konvektionsovn. Tag kernetemperaturen som stikprøve, de skal være minimum 75 grader, overfladen gylden og fedtglinsende.

Fordel også bollerne på bageplader med bagepapir, og bag dem lune i 4-6 minutter til de er gennemvarme.

Ryst flasken med creme fraiche dressing, og fjern filmen mellem flasken og låget.

Læg et passende antal (alt efter størrelsen på spisegrupperne) fuldkornsboller og kyllingebøffer på 3-rums bakker så de er klar til servering.

Server dressingen ved siden af, så børnene selv kommer dressing på når de samler deres sandwich.