

KYLLINGENUGGETS

BLØD KØST

10 portioner

600 g MAJKEN'S BLØDE KYLLING
50 g olivenolie
50 g mandelmel, fint
3 g gurkemeje, stødt
Salt og peber
1 citron
300 g sød chilisaUCE

FREMGANGSMÅDE

1. Kom mandelmel, gurkemeje, salt og peber i en skål
2. Varm olien op i en gryde
3. Form små nuggets af kyllingefarsen og vend dem i melblandingen
4. Steg dem i cirka 2-3 minutter per side til de er gyldne og gennemstegt

Server med et skvis citronsaft og dyp i sød chilisaUCE.
Velbekomme!



	Pr. enhed
Energi	941 kJ
Protein	11,6 g
Fedt	12 g
Kulhydrat	17,4 g
Aminosyrescore	103 %

