



Gyllengula Kycklingspett

4 personer

Kycklingspett med majsdip, tomat och sesamnudlar

4 kycklingfiléer
2 burkar Green Giant majs 198 g
3 msk majonnäs
2 vitlöksklyftor
1 msk olivolja
250 gram äggnudlar
1 gul lök
3 tomat
1 dl krossad burktomat
2 msk chilisås
1 tsj soja
2 msk sesamfrön (gärna både vita och svarta)
1 msk smör
salt och peppar
samt 12 trägrillspett



1. Sätt ugnen på 150 grader.
2. Skär varje kycklingfilé i tre bitar.
3. Trä ett spett genom varje kycklingbit.
4. Bryn kycklingspetten runtom och ställ in i ugn ca 10 min.
5. Skiva vitlök tunt, blanda med majs och olivolja i ugnsfast form. Ställ in i mitten av ugnen 30 min.
6. Finhacka gullöken och skär tomaterna i mindre bitar.
7. Fräs lök och tomat i smör, tillsätt tomatkross och låt koka i 5 minuter.
8. Tillsätt chilisås, soja och sesamfrön.
9. Rör om och smaksätt med salt och peppar.
10. Blanda den rostade majsen med majonnäs, smaksätt med salt och peppar.
11. Koka nudlarna i saltat vatten.
12. Häll av vattnet och vänd runt nudlarna i tomatsåsen.
13. Snurra upp nudel/tomatröran med gaffel, servera med spett och majsröra.

Det här kan barnen göra

Trä ett spett genom varje kycklingbit
Lägg ett spett och majsröra vid servering
Tänk på att tvätta händerna och alla redskap noga efter att ha arbetat med rå kyckling