

Spyd med kylling & kartoffel med ramsløgspesto

Forfattere: Rikke Højer Nielsen

Faglige temaer: Krydderurter

Introduktion:

Pimp din madpakke med disse spyd.

Aktivitet med dialogoplæg og billeder

I Opskrift: [Spyd med kylling & kartoffel](#).

Opskrift: Spyd med kylling & kartoffel med ramsløgspesto og sprød salat
Side: 1/1



Spyd med kylling & kartoffel med ramsløgspesto og sprød salat

Forfatter:
Rikke Højer

Introduktion:
Pimp madpakken op med disse spyd.

Ingredienser:
10 stk. kyllingeinderfilet
5 stk. kartofler (ca. 4-5 cm i diameter)
3 stk. træspyd (deles på midten, så der bliver 6)
Ca. 15 ramsløgblade
1 dl oliven- eller rapsolie (koldpresset)
½ citron
20 g parmesanost
20 g valnødder
Salt, friskkværnet peber
75 g blandet sprød (baby) salat
Evt. ramsløgblomster eller karse



Fremgangsmåde:

1. Steg kyllingen på en varm pande (eller i ovnen ved 180 grader i ca. 15 min.)
2. krydr med salt og peber.
3. Køl kyllingen ned.
4. Skrub kartoflerne og kog dem i letsaltet vand med skrællen på. Hold øje med, hvornår de er nok.
5. Hæld vandet fra og køl kartoflerne lidt ned, før du kan røre ved dem.
6. Skyl ramsløg grundigt.
7. Lav i mellemtiden pestoen: Blend ramsløg med oli, citron, parmesanost og valnødder.
8. Smag pestoen til med citron, salt og peber.
9. Halver kartoflerne med en kniv.
10. Sæt én kyllingefilet og 2 halve kartofler på et træspyd.
11. Skyld salaten.
12. Anrettes i glas med lidt salat i bunden og 1 spsk. pesto over. Sæt spyddene ned i glasset. Pynt evt. med ramsløgblomster eller karse.

2 Find flere opskrifter til madpakken [her](#).

Kopiark

Kopiark:

[Spyd med kylling og kartoffel.pdf](#)

Spyd med kylling & kartoffel med ramsløgspesto og sprød salat

Forfatter:

Rikke Højer

Introduktion:

Pimp madpakken op med disse spyd.

Ingredienser:

10 stk. kyllingeinderfilet
5 stk. kartofler (ca. 4-5 cm i diameter)
3 stk. træspyd (deles på midten, så der bliver 6)
Ca. 15 ramsløgsblade
1 dl oliven- eller rapsolie (koldpresset)
½ citron
20 g parmesanost
20 g valnødder
Salt, friskkværnet peber
75 g blandet sprød (baby) salat
Evt. ramsløgsblomster eller karse



Fremgangsmåde:

1. Steg kyllingen på en varm pande (eller i ovnen ved 180 grader i ca. 15 min.)
2. krydr med salt og peber.
3. Køl kyllingen ned.
4. Skrub kartoflerne og kog dem i letsaltet vand med skrællen på. Hold øje med, hvornår de er nok.
5. Hæld vandet fra og køl kartoflerne lidt ned, før du kan røre ved dem.
6. Skyl ramsløg grundigt.
7. Lav i mellemtiden pestoen: Blend ramsløg med oli, citron, parmesanost og valnødder.
8. Smag pestoen til med citron, salt og peber.
9. Halver kartoflerne med en kniv.
10. Sæt én kyllingefilet og 2 halve kartofler på et træspyd.
11. Skyld salaten.
12. Anrettes i glas med lidt salat i bunden og 1 spsk. pesto over. Sæt spyddene ned i glasset. Pynt evt. med ramsløgsblomster eller karse.