

PANERET KYLLINGE BURGER & TILBEHØR



4 pers.



45 min.

Ingredienser

Paneret kylling

- 350 g kyllingefilet
- 3 spsk. hvedemel
- 3 tsk. hvidløgpulver
- 3 tsk. paprika
- 1 tsk. salt
- 120 g panko eller almindelig rasp
- 1 æg
- ¼ tsk. peber
- neutral olie til stegning

Burgerboller & idéer til fyld

Her har vi samlet nogle idéer til hvad du kan komme i din burger. Fyld den med lige hvad du ønsker.

- 4 burgerboller
- mayonnaise
- ketchup
- blade af salat
- agurk
- syltet agurk
- tomater
- cheddar ost i skiver
- rødløg

Variation

Hvis I ønsker en vegetarisk burger, kan vi anbefale at erstatte kyllingen med skiver af halloumi. Alle øvrige ingredienser er de samme. Her skal I skære halloumi i 1 cm tykkelse, vende skiverne i æg og rasp og stege gylden på hver side.

Idéer til tilbehør

Kartoffelbåde

- 500 g kartofler
- 2 spsk. olie
- 2 tsk. tørret timian
- salt og peber

Salat

- 100 g blandet salat eller ½ iceberg
- 2 tomater/100 g cherrytomater
- ½ agurk
- 1 spsk. cremefraiche
- 1 spsk. citronsaft
- salt og peber

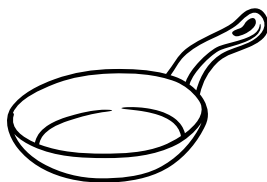


Køkkenudstyr til paneret kyllingeburger

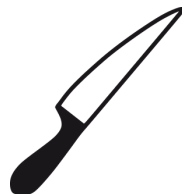
3 dybe tallerkner



1 stor pande



2 køkkenknive



2 skærebræt



1 køkkenvægt



1 paletkniv



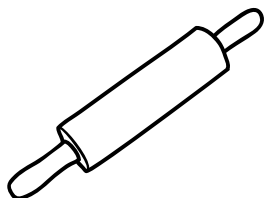
1 fad



2 spiseskeer



1 kagerulle



2 teskeer



SÅDAN GØR I

Paneret kyllingeburger



1. Kom kyllingefileterne i en frysepose og bank dem flade med en kagerulle. Skær hvert stykke i 2-3 stykker.
2. Find 3 dybe tallerkner frem.
3. Kom mel og krydderier i den ene skål, panko/rasp i den anden og æg i den tredje. Pisk ægget sammen med en gaffel.
4. Vend først kyllingestykkerne i mel, så æg og til sidst i raspen.
5. Varm en pande op med olie ved middelhøj varme. Steg kyllingen i 4-5 minutter på hver side, til den er sprød og gylden.
6. Lad den sprøde kylling dryppe af på et stykke køkkenrulle, og drys med lidt salt lige efter stegning.
7. Tænd ovnen på 200 grader, varmluft.
8. Skyl alle de grøntsager I skal bruge.
9. Pluk bladene på salaten.
10. Skær agurk, tomater og rødløg i skiver.
11. Kom salat, agurk, tomat, rødløg og syltede agurker på et stort fad
12. Lun burgerbollerne i 2 minutter, når ovnen er varm. Hvis I vil have ost på jeres boller, så skær bollerne over og kom en skive ost på hver overbolle, når de skal i ovnen, så det kan smelte.
13. Skrub kartoflerne. Skær dem i både og vend sammen med olie, timian, salt og peber. Bag dem gyldne i en forvarmet ovn (200 grader), i cirka 30 minutter. Hvis I ønsker salat til jeres burger, så skyl og snit alt det grønne og kom i en skål. Tilsæt citronsaft og cremefraiche og bland det hele godt sammen.
14. Smør din bolle med mayonnaise og/eller ketchup. Kom de lækre sprøde kyllingestykker i din bolle og fyld den med det grønt du ønsker. Spis mens den er lun og servér eventuelt med salat og/eller sprøde kartofler.