


Chicken nuggets - 2 portioner

Du behöver:	Ingredienser;
dl-mått tsk-mått krm-mått skärbräda kniv stekspade stekpanna ugnsplåt bakplåtspapper 2 djupa tallrikar 1 flat tallrik 2 gafflar	150 gram kyckling 1 ägg 1,5 dl panko 2 krm curry 1 krm svartpeppar 2 krm salt 1 tsk paprikakrydda 2 msk olja att steka i 

Gör så här:

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.<input type="checkbox"/> Fördela dagens arbete.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt på ugnen på 200 grader, över- och undervärme.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Knäck ägget i en djup tallrik.<input type="checkbox"/> Blanda om ägget med en gaffel.



- Häll 1,5 dl panko i den andra djupa tallriken.
- Tillsätt alla kryddor.
 - 2 krm curry
 - 1 krm svartpeppar
 - 2 krm salt
 - 1 tsk paprikakrydda
- Blanda om med en ren gaffel.



- Skär kycklingen i lagom stora nuggetsbitar.

Tänk på att de inte ska vara för tjocka!



- Tvätta dina händer eftersom du tagit i rå kyckling.



- Använd gafflarna och doppa kycklingen först i äggsmeten och sedan i pankoblandningen.
 - Lägg kycklingbitarna på en tallrik.
- Det här kallas för panering.**



- Diska de djupa tallrikarna och skärbrädan och kniven i varmt rinnande vatten med diskmedel, eftersom de varit i kontakt med rå kyckling.



- Sätt på stekpanna på 7 och håll i oljan.
- Stek kycklingbitarna tills den fått fin färg.

Låt de få en fast yta innan du vänder på dem, annars blir paneringen ful. Vänder man för ofta kan paneringen ramla av. Sänk värmen om det börjar bli för brunt!



- Diska tallriken som de råa kycklingbitarna legat på!



- Lägg bakplåtspapper på en plåt.
- Lägg över nuggets på plåten och sätt in mitt i ugnen i ca 10 minuter
- Kyckling ska vara vit inuti när den är klar!

OBS!

Viktigt om kyckling

Hygien är mycket viktigt när man hanterar rå kyckling. Rå kyckling kan innehålla en bakterie som heter Campylobacter. Den ger oss en mycket otrevlig magsjuka. Bakterierna dör av värme (70 grader). Men allt som varit i kontakt med rå kyckling, som

skärbrädor, knivar osv måste diskas på en gång så att inte bakterierna sprids till livsmedel som inte ska värmas upp till 70 grader. Kom också ihåg att tvätta dina händer noga!

Det är därför man aldrig ska äta kyckling som är rå. Kycklingkött måste alltid vara vitt = helt tillagat, innan man äter det!

Svensk kyckling ger låga utsläpp av klimatgaser men kyckling äter mycket sojabaserat foder. Det odlas enormt mycket soja i världen för djurfoder, vilket skapar problem då t.ex viktig skog huggs ner för att kunna odla soja på platsen. Ofta används bekämpningsmedel för att kunna odla.

Bäst är att välja en kyckling som är **KRAV**-märkt. Dessa kycklingar har fått vara utomhus och plocka i jorden. Deras foder har ej besprutats med bekämpningsmedel.

Andra kycklingar får oftast inte vara utomhus, utan lever sitt korta liv inomhus, tillsammans med tusentals andra kycklingar. Varje kyckling har en yta som är ungefär så stor som en A4 att röra sig på.