

Pastasalat med grønnsaker og kylling:

Dette er en meget populær rett hos oss, både salaten, og ikke minst dressingen. Oppskriften er til 10 barn.

- ✓ 500 gram Fullkornspasta (skruer eller annen type)
- ✓ 2 ss Olje
- ✓ Kjøtt fra 1 Grillet kylling i terninger
- ✓ 1 boks Maiskorn
- ✓ 200 gram Frosne erter
- ✓ 300 gram Cherrytomater delt i to
- ✓ 2 Røde paprika i terninger
- ✓ 1 Gul paprika i terninger
- ✓ 2 Slangeagurk i terninger
- ✓ 3 dl Yoghurt naturell
- ✓ 1 dl Søt sennep



Tips: Det er mulig å legge alle ingrediensene i hver sin skål, slik at hvert barn kan lage sin egen salat. Men vår erfaring tilsier at barn lettere smaker på mat de tror de ikke liker når det allerede er i matretten, så vi blander sammen.

Slik gjør du:

1. Kok pastaen etter anvisning på pakken. Skyll med rikelig kaldt vann. Bland inn olje slik at pastaen ikke kleber seg sammen.
2. Del kyllingkjøttet i terninger.
3. Hell vekk kraften fra maiskornene.
4. Hell kokende vann over de frosne ertene og la det stå et par minutter før vannet helles fra igjen.
5. Skjær paprika og agurk i små terninger.
6. Bland alle ingrediensene sammen i en bolle
7. Bland yoghurt med søt sennep og smak til