

PASTASALAT MED GRØNNSAKER OG KYLLING

Oppskrift til 10 barn:

- ✓ 500 gr fullkornspasta (skruer eller annen type)
 - ✓ 2 ss olje
 - ✓ Kjøtt fra 1 grillet kylling, i terninger
 - ✓ 1 boks maiskorn
 - ✓ 200 gr frosne erter
 - ✓ 300 gr 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

Kok pastaen etter anvisning på pakken. Skyll med rikelig kaldt vann. Bland inn olje slik at pastaen ikke kleber seg sammen. Del kyllingkjøttet i terninger. Hell vekk kraften fra maiskornene. Hell kokende vann over de frosne ertene og la det stå et par minutter før vannet helles fra igjen. Skjær paprika og agurk i små terninger. Bland alle ingrediensene sammen i en bolle eller legg de forskjellige ingrediensene i hver sin skål slik at hvert barn kan lage sin salat. Vår erfaring tilsier at barn lettere smaker på mat de tror de ikke liker når det allerede er i matretten, så vi blander sammen. (Bland yoghurt med søt sennep og smak til.

*Dette er en meget populær rett hos oss, både salaten, og ikke minst dressingen.
(*