

Pitabrød med salat og kylling

Vår erfaring tilsier at det er best å la ungene velge fyll i pitabrødet selv. I andre retter, som f. eks. salater blander vi ferdig på forhånd, så kan barna smake litt på det de «ikke liker», og evt plukke ut eller la bli igjen på tallerkenen. Etter hvert spiser de mer og mer av det de «ikke liker». Men i pitabrødet ligger alt gjemt, da er det best at barna vet hva det skjuler. Denne oppskriften er til 10 barn.

Du trenger:

- ✓ 10 pitabrød (vi har kjøpt, men man kan også bake)
- ✓ 1 Grillet kylling, delt i små biter. Kan også bruke kyllingfilet (300 - 400 gr), som stekes og deles i små biter.
- 3 stk Vårløk, eller annen løk
- 1 boks Maiskorn
- Isbergsalat, eller annen salat, finstrimlet
- 1 - 2 stk rød Paprika i små biter
- 1 stk Agurk
- 1 beger med Cherrytomater, delt i to
- 1 boks Lettrømme
- Litt salt og pepper
- Friske eller tørkede urter, f.eks. basilikum, oregano eller timian. Vi bruker helst friske urter, når vi får tak i.



Slik gjør du

1. Stek pitabrødene etter anvisning på pakken, eller bak selv.
2. Kutt salat, løk, paprika, agurk og tomat, og del opp kyllingen.
3. Bland sammen, eller legg i separate skåler slik at barna kan blande selv. Smak til rømmen med salt, pepper og urter.