

Agurkeruller med kylling

Opskrift til en rulle, 6 stykker (1 person)

Opskriften her rækker til en enkelt rulle. Så lav gerne mere når først du er i gang. Jeg synes en rulle passer rimelig godt til en enkelt person.

Man skal ikke bruge særlig meget ris pr. rulle, men jeg koger en portion, hvor jeg kan lave et par ruller af + jeg har lidt til en [salat](#) også til dagen efter. Denne salat er nemlig lavet ud fra de her råvarer, da man ender med en del til overs (hvis man kun laver en rulle)

Ift. nuggets, panerer jeg også en hel pakke (400 g) når først jeg er i gang. Man bruger kun lidt til en agurkerulle, men igen kan du bruge resten til salaten. Så opskriften giver kylling nok til 4-6 ruller eller sådan.

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 1 agurk (man bruger ikke det hele af en, men har brug for en agurk pr person for at kunne lave pæne strimler)
- 2 spsk. flødeost pr. rulle
- 3 spsk. kogt ris pr. rulle
- et par stykker paneret kylling pr. rulle - køb 400 kyllingebryst, brug 1,5 dl mel, 2 æg og 1,5 dl pankorasp til panering + fritureolie.
- 1/4 avocado pr. rulle
- 1/4 mango pr. rulle
- 1 salatblad pr. rulle

Sådan gør du

1. Start med at sætte ris over i en gryde.
2. Lav dine nuggets ved at vende kyllingestykkerne i lidt mel, derefter i en skål med sammenpisket æg og til sidst i en skål med rasp + salt og peber. Kom dem i en gryde med varm olie. Giv dem et par minutter på hver side i olien. Olien skal være godt varm, uden at sprutte ud over det hele når kyllingen kommes i. Lad de friturestegte kyllingestykker dryppe af på et stykke køkkenrulle. Skær dem i skiver.
3. Tag en kartoffelskræller og gør som på videoen med agurken. Dup dem tørre med køkkenrulle og læg dem tæt ved siden af hinanden.
4. Smør med flødeost og kom ris, kyllingskiver, mango og avocado (i skiver) i samt et skyllet salatblad.
5. Rul stramt og skær derefter ud i stykker.