

---

## Sesambagte kyllinginderfilet og hvidløgstegte gulerødder

---

### Det skal du bruge til 4 personer

- 1 bakke kyllinginderfilet
- 1 pose sesam- eller nigellafrø
- 1 pakke hvidløgssmør
- 1 lille bdt. gulerødder
- 1 lime
- 2 dl skyr
- 1 tsk spidskommen
- Salt og peber
- 1 fed hvidløg eller hvidløgspulver

### Sådan gør du

- Kyllinginderfilet vendes i sesam.
- Krydres med salt og peber.
- Tilberedes i airfryer ved 200 grader i 12 min.
- Gulerødder deles og steges i hvidløgssmør.
- Krydres med salt og peber og lime.
- Skyr vendes med hvidløg, salt, peber, lime og spidskommen.

Velbekomme



Vi mødes i Brugsen