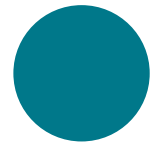




Asiatisk-inspirerad kyckling med vitlöksris och jordnötter

25-35 minuter



G



Vitlöksklyfta



Basmatiris



Ingefära



Chili



Lime



Salladslök



Morot



Zucchini



Honung



Sojasås



Jordnötter



Kycklinginnerfilé

Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, stekpanna, kastrull, rivjärn, skål, vitlökspress

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Smör* 7)	20 g	40 g
Basmatiris	100 g	200 g
Vatten*	300 ml	600 ml
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Ingefära	1 st	1 st
Lime	1 st	2 st
Chili 🌶️	1 st	1 st
Salladslök	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Zucchini	½ st	1 st
Kycklinginnerfilé	280 g	560 g
Honung	½ paket	1 paket
Sojasås 11) 13)	25 ml	50 ml
Jordnötter 1)	20 g	40 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 434 g
Energi	552 kJ/132 kcal	2393 kJ/572 kcal
Fett	4 g	19 g
Varav mättat fett	2 g	8 g
Kolhydrat	13 g	58 g
Varav sockerarter	3 g	13 g
Protein	10 g	42 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,6 g	2,7 g

Allergener

1) Jordnötter 7) Mjök 11) Soja 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2020-V47



1 Koka vitlöksris

Skala och pressa **vitlök**. Smält **smör*** med en skvätt **olivolja*** i en kastrull på medelhög värme. Fräs **vitlök** i 1-2 min.

Häll i **basmatiris**, **vatten*** (se ingredienslistan) och **salt*** i kastrullen och koka upp. Sätt på ett lock och sänk sedan till låg värme. Låt **riset** sjuda under lock i 10 min.

Ta kastrullen av värme och låt stå under lock i 10 min, eller tills servering.



4 Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme. Stek **kycklingstrimlorna** tills genomstekta, 5-6 min. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

Tillsätt **hälften** av **salladslöken** och stek i ytterligare 2-3 min. För sedan över till en skål.

VIKTIGT: Kycklingen är färdiglagad när köttet är vitt och utan inslag av rosa.

TIPS!

Visste du att textur i maten gör en väldigt stor skillnad på hur vi uppfattar rätten som helhet? T. ex. knapriga jordnötter ger både ljud och konsistens när vi tuggar, utöver smaken.



2 Förbered frukt & grönt

Skala och riv **ingefära**. Riv **limezest** och dela **limen** i klyftor. Skiva **chili** tunt.

Skiva **salladslök** tunt. Skär **morot** i tunna stavar. Skär **zucchini** [½ st, 2 pers] i tunna halvmånar.

Skär **kycklingen** i tunna **strimlor** på en separat skärbräda.

VIKTIGT: Glöm inte att skrubba din lime innan du river zesten.



5 Fräs grönsaker

Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan och fräs **morot** och **zucchini** tills de är mjuka, 4-5 min.

Tillsätt **kycklingen**, **salladslöken** och **marinaden** och fräs ihop tills uppvärmt, 2-3 min.



3 Blanda marinad

Blanda **ingefära**, **chili**, **honung** [½ paket, 2 pers], **sojasås**, **limezest**, en generös skvätt **limejuice** och **olivolja*** [1 tsk, 2 pers | 2 tsk, 4 pers] till en marinad.

VIKTIGT: Om du eller barnen inte är så glada för stark mat går det utmärkt att skippa eller strö chilin över maten innan servering istället för att använda dem i marinaden.



6 Servera

Fördela **vitlöksriset** och **kycklingen** mellan era tallrikar.

Toppa med resterande **salladslök** och **jordnötter** och servera med **limeklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!