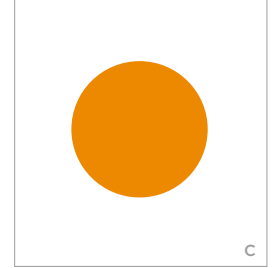




# Bánh mì med kyckling, picklad morot och sojamajonnäs

15-25 minuter



Morot



Gurka



Rödlök



Chili



Baguette



Mynta & Koriander



Vitvinsvinäger



Kycklinginnerfilet



Sojasås



Majonnäs

## 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, bakplåt, grönsaksskalare, skålar

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, socker, vatten

## Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Morot	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Rödlök	1 st	1 st
Chili 🌶️	1 st	1 st
Mynta & koriander	1 påse	1 påse
Stenugnsbakad baguette <b>3) 13)</b>	1 st	2 st
Vitvinsvinäger	25 ml	50 ml
Vatten*	2 msk	4 msk
Socker* (steg 2)	efter smak & behov	
Kycklinginnerfilet	1 paket	1 paket
Ägg* <b>8)</b>	2 st	4 st
Sojasås <b>11) 13)</b>	25 ml	50 ml
Majonnäs <b>8) 9)</b>	25 g	50 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 528 g
Energi	547 kJ/131 kcal	2887 kJ/690 kcal
Fett	4 g	19 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	14 g	75 g
Varav sockerarter	3 g	15 g
Protein	10 g	51 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,8 g	4,3 g

## Allergener

**3) Sesam 8) Ägg 9) Senap 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](mailto:hej@hellofresh.se)  
2020-V42



## Förbered råvaror

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Riv oskalad **morot** i långa **strimlor** med en grönsaksskalare. Skär **gurka** i tunna stavar.

Skiva **rödlök** mycket tunt. Kärna ur och skiva **chili** tunt.

Grovhacka **mynta** och **koriander**.

Skär **baguette** både på mitten och längden till fyra bitar.



## Stek ägg

Hetta upp en ny skvätt **olivolja\*** i samma stekpanna på medelhög värme. Stek **ägg\*** i 4-5 min, tills vitan stelnat men gulan fortfarande är något lös.



## Pickla morot

Blanda **vatten\*** [2 msk, 2 pers | 4 msk, 4 pers], **vitvinsvinäger**, en nypa **salt\*** och **socker\*** i en skål. Rör **morotsstrimlor** i lagen och låt stå tills servering.



## Blanda dressing

Blanda **sojasås** och **majonnäs** i en skål.

Häll av lagen från **morotsstrimlorna**.

Riv sönder **kycklingfiléerna** i små bitar med en hjälp av en gaffel.



## Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **kycklingen** i 2-3 min på varje sida tills den fått fin stekyta. Krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\***.

För över **kycklingen** på ena sidan av en plåt med bakplåtspapper. Lägg **brödet** på andra sidan och tillaga i 5-6 min tills **kycklingen** är genomstekt.

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



## 6. Servera

Bre **baguettorna** med **sojamajonnäs**. Toppa mackorna med **gurka**, **picklad morot**, **koriander**, **mynta**, **lök**, **kyckling** och **chili**.

Avsluta med **stekt ägg** på toppen, lägg på **baguettelocket** och hugg in.

## Smaklig måltid!

Hello bánh mì!

*Bánh mì är en vietnamesisk macka som klassiskt innehåller strimlad gurka, morot, koriander, majonnäs, skivad chili och soja - men det är bara fantasin som sätter gränser!*