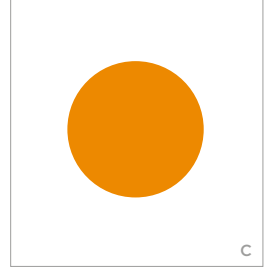




# BBQ-marinerad kyckling med apelsinbulgur och aioli

20-30 minuter



Bulgur



Kycklingbuljong



Rödlök



Kycklingbröstfilé



Gurka



Apelsin



Aioli



Gräslök



Tomat

## 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, skålar

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

## Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vatten*	300 ml	600 ml
Bulgur <b>13)</b>	85 g	170 g
Kycklingbuljong	4 g	8 g
Rödlök	1 st	2 st
Kycklingbröstfilé, BBQ marinerat	2 st	4 st
Tomat	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Gräslök	1 påse	1 påse
Apelsin	1 st	1 st
Aioli <b>8) 9)</b>	40 g	80 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 486 g
Energi	451 kJ/108 kcal	2192 kJ/524 kcal
Fett	4 g	18 g
Varav mättat fett	0 g	2 g
Kolhydrat	9 g	42 g
Varav sockerarter	3 g	15 g
Protein	8 g	39 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,6 g	3,1 g

## Allergener

**8) Ägg 9) Senap 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.

**Kycklingbuljong ingredienser:** Kycklingspad (vatten, kycklingspad), smaksättning, glukosirap, salt, jästextrakt, färg (enkel karamell), socker

## Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | [hej@hellowfresh.se](mailto:hej@hellowfresh.se)  
2020-V41



## 1 Koka bulgur

Koka upp **vatten\*** (se ingredienslistan) i en kastrull.

Tillsätt **bulgur** och **kycklingbuljong** och låt sjuda i 2-3 min.

Ta av kastrullen från värmen och låt stå under lock i 12-15 min tills vattnet har absorberats.



## 4 Förbered frukt & grönt

Finhacka **tomat** och **gurka**.

Finhacka **gräslök**.

Skär av ändarna på **apelsinen** och skala den sedan med en vass kniv. Halvera **apelsinen** på längden och skär den i 1 cm stora bitar.

## TIPS!

Passa på att förklara för barnen hur man ska hantera rå kyckling för att undvika farliga bakterier - tvätta redskap innan de används igen och att man måste tvätta händerna noga.



## 2 Fräs rödlök

Skiva **rödlök** tunt.

Lägg en hand ovanpå en **kycklingfilé** och skär försiktigt rakt igenom horisontellt så du får två jämnstora **filéer**.

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stekpanna på medelhög värme. Fräs **rödlök** i 3-4 min tills den blivit mjuk. Lägg den i en skål och ställ åt sidan.



## 5 Blanda bulgursallad

Blanda **bulgur**, **tomat**, **gurka**, **gräslök** och **apelsin** i en salladsskål. Smaksätt med en nypa **salt\*** och **peppar\***.

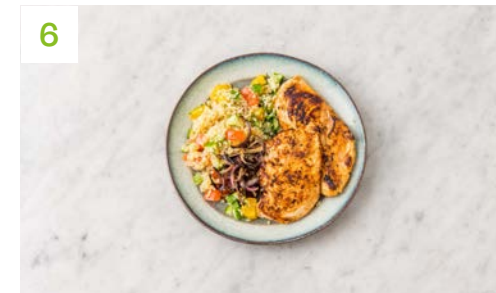


## 3 Stek kyckling

Hetta upp en ny skvätt **olivolja\*** i stekpannan på medelhög värme.

Stek **kycklingen** i 3-4 min på varje sida tills den är helt genomstekt. Fortsätt med återstående **kycklingfiléer**.

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



## 6. Servera

Fördela **apelsinbulgur**, **bbq-marinerad kyckling** och **stekt lök** mellan era tallrikar.

Servera med **aioli** vid sidan av, och middagen är klar.

## Smaklig måltid!