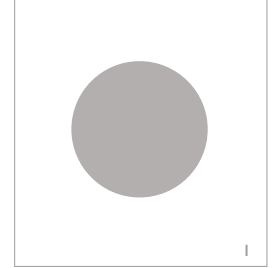




# Caesar-Style Kycklingsallad med vitlökskrutonger och senapsdressing

25-35 minuter



Vitlöksklyfta



Morot



Riven Hårdost



Baguette



Kycklinginnerfilet



Salladsmix



Senap



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, grönsakskalare, rivjärn, salladsskål

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, vatten

## Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Stenugnsbakad baguette 3) 13)	½ st	1 st
Kycklinginnerfilet	1 paket	1 paket
Ägg* 8)	2 st	4 st
Senap 9)	½ paket	1 paket
Majonnäs 8) 9)	25 g	50 g
Vatten* (steg 5)	1 msk	2 msk
Riven hårdost 7)	20 g	40 g
Salladsmix	1 påse	2 påsar
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 383 g
Energi	560 kJ/134 kcal	2148 kJ/514 kcal
Fett	6 g	21 g
Varav mättat fett	1 g	6 g
Kolhydrat	10 g	39 g
Varav sockerarter	2 g	8 g
Protein	12 g	48 g
Fiber	1 g	4 g
Salt	½ g	1,9 g

## Allergener

3) Sesam 7) Mjöl 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.

## Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



## Förbered råvaror

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Finhacka **vitlök**.

Riv långa **morotstrimlor** med en grönsakskalare.

Bryt **baguetten** [½ st, 2 pers] i krutongstora bitar.



## Stek ägg

Sätt tillbaka pannan på plattan och hetta upp en skvätt **olivolja\***. Knäck **äggen\*** i pannan och stek i 3-4 min tills gulnat stelnat något.

Skär **kycklingen** i tunna skivor medan **äggen\*** steks.

### Tips!

Ta hjälp av barnen - låt dem göra krutonger, riva långa morotsstrimlor eller steka ägg, allt efter ålder och intresse.



## Rosta krutonger

Lägg **brödbitarna** på en plåt med bakplåtspapper. Strö över **vitlök**, ringla över en generös skvätt **olivolja\*** och krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\***.

Rosta i ugnen 8-10 min, eller tills **krutongerna** är krispiga och gyllene.



## Förbered sallad

Blanda **senap** [½ paket, 2 pers], **majonnäs**, **vatten\*** (se ingredienslistan), en skvätt **olivolja\***, **hälften av hårdosten**, en nypa **salt\*** och **peppar\***, i en salladsskål.

Tillsätt **salladsmix** och **morotsstrimlor**. Vänd **salladen** precis innan servering.



## Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **kyckling** i 3-4 min på varje sida, eller tills genomstekt. Krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\*** och lägg **kycklingen** på en tallrik.

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



## 6. Servera

Fördela **sallad**, **kyckling** och **vitlöskrutonger** mellan era tallrikar.

Toppa med **stekt ägg** och strö över resterande **hårdost**.

## Smaklig måltid!