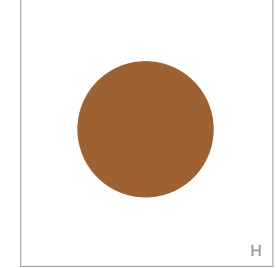




Krämig basilikakykckling med potatis och päronsallad

25-35 minuter



Potatis



Zucchini



Basilika



Kyklinginnerfilé



Päron



Balsamvinäger



Crème Fraiche



Kyklingbuljong

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, durkslag, grönsaksskalare, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Potatis	500 g	1000 g
Zucchini	1 st	1 st
Basilika	1 påse	1 påse
Smör* 7)	efter smak & behov	
Kycklinginnerfilé	1 paket	1 paket
Päron	1 st	2 st
Balsamvinäger 14)	15 ml	25 ml
Crème fraiche 7)	150 g	300 g
Kycklingbuljong	4 g	8 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 625 g
Energi	430 kJ/103 kcal	2688 kJ/643 kcal
Fett	4 g	28 g
Varav mättat fett	3 g	16 g
Kolhydrat	9 g	57 g
Varav sockerarter	2 g	14 g
Protein	7 g	41 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,2 g	1,0 g

Allergener

7) Mjök 14) Sulfiter

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@hellofresh.se
2020-V42



Förbered råvaror

Koka upp **vatten*** i en stor kastrull.

Halvera **potatis**.

Riv **zucchini** i långa remsor med en grönsaksskalare.

Grovhacka **basilikabladen**.



Koka potatis

Tillsätt **potatisen** och en nypa **salt*** till det kokande vattnet. Låt koka i 10-15 min tills **potatisen** är mjuk.

Häll av vattnet och lägg tillbaka **potatisen** i kastrullen och rör om den med en klick **smör*** och en nypa **salt***.



Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **kycklingen** i 3-4 min på varje sida tills den fått fin stekyta och är genomstekt.

Ta av stekpannan från värmen och lägg **kycklingen** på en tallrik.

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



Förbered päronsallad

Kärna ur och skiva **päron** tunt.

Blanda **balsamvinäger**, en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål. Tillsätt **päron** och **zucchiniremorna**. Blanda **salladen** precis innan servering så den håller sig krispig.



Koka krämig sås

Låt stekpannan svalna något innan du sätter tillbaka den på plattan på medelvärme.

Tillsätt **crème fraiche**, **kycklingbuljong** och **hälften av basilikan** och låt såsen värmas upp, 1-2 min. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.



6. Servera

Fördela **potatis**, **kyckling** och **päronsallad** mellan era tallrikar.

Skeda över **basilikasåsen** över **kycklingen** och **potatisen** och garnera med den resterande **basilikan**.

Smaklig måltid!

Hello basilika!

Basilikans namn kommer från det forntida grekiska ordet för kung, 'basileus'. Den kallas fortfarande för 'kungen av örter'.