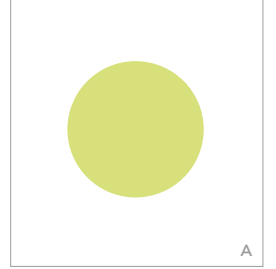




# Krispig BBQ-kyckling med kålsallad och vitlöksdressing

25-35 minuter



Potatis



Kycklinginnerfilé



Panko Ströbröd



Äpple



Salladsmix



Aioli



Gräddfil

## 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, rivjärn, skålar

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg

## Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Potatis	500 g	1000 g
Panko ströbröd <b>13</b> )	30 g	75 g
Ägg* <b>8</b> )	1 st	2 st
Kycklinginnerfilé, BBQ marinerat	1 paket	1 paket
Äpple	1 st	2 st
Strimlad salladsmix	½ påse	1 påse
Aioli <b>8</b> ) <b>9</b> )	40 g	80 g
Gräddfil <b>7</b> )	75 g	150 g

Salt\*, Peppar\*, Olivolja\* efter smak & behov

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 575 g
Energi	488 kJ/117 kcal	2805 kJ/671 kcal
Fett	4 g	24 g
Varav mättat fett	1 g	5 g
Kolhydrat	12 g	66 g
Varav sockerarter	2 g	12 g
Protein	7 g	41 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,5 g	2,6 g

## Allergener

**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  
2020-V42



## Laga pommes

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skär oskalad **potatis** i 0,5 cm tunna pommes. Placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja\*** och krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\***.

Blanda runt och rosta **pommesen** i ugnen i 25-30 min, eller tills de är gyllene.



## Förbered kålsallad

Riv **äpple**.

Blanda **äpple**, **salladsmix** [½ påse, 2 pers], en skvätt **olivolja\***, en nypa **salt\*** och **peppar\*** i en salladsskål.



## Panera kyckling

Ta fram två djupa tallrikar. Blanda **panko**, en nypa **salt\*** och **peppar\*** i den första. Vispa **ägg\*** med en gaffel i den andra.

Vänd **kycklingen** först i **ägg\***, och därefter i **panko**. Pressa paneringen lätt mot **köttet** så att det fastnar och får ett jämnt lager.



## Blanda vitlöksdressing

Blanda **aioli** med **gräddfil** [½ burk, 2 pers] i en skål. Smaksätt med en nypa **salt\*** och **peppar\***.



## Stek kyckling

Hetta upp en generös skvätt **olja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Lägg i **kycklingen** när **oljan** är uppvärmd. Stek i 3-4 min på varje sida, eller tills genomstekt. För över **kycklingen** på en tallrik med hushållspapper.

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



## 6. Servera

Fördela **pommes**, **krispig BBQ-kyckling** och **kålsalladen** mellan era tallrikar. Servera med **vitlöksdressing** vid sidan av.

## Smaklig måltid!

### Tips!

Ibland är det den gyllene medelvägen som gäller. I detta recept satsar vi på bra, färskare råvaror men många steg har redan förberetts. Snabbt, gott och lättlagat!