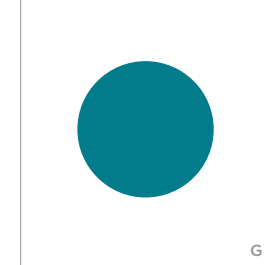




Asiatisk inspireret kylling

med hvidløgsris & peanuts

25-35 minutter



Hvidløgsfed



Basmatiris



Ingefær



Chili



Lime



Forårsløg



Gulerod



Zucchini



Honning



Sojasauce



Peanuts



Kyllingebrystfilet

Lad os komme i gang

Husk at vaske hænder i 20 sekunder, før du starter. Skyl derefter grøntsager, frugter og urter. Glem ikke at vaske hænder og køkkenredskaber umiddelbart efter håndtering af råt kød og rå fisk.

Køkkenredskaber

Skærebræt, stegepande, gryde, hvidløgspresser, rivejern, skåle

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, smør, vand

Ingredienser

	2 pers.	4 pers.
Hvidløgsfed	1 stk	2 stk
Smør* 7) (trin 1)	20 g	40 g
Basmatiris	100 g	200 g
Vand* (trin 1)	300 ml	600 ml
Ingefær	1 stk	1 stk
Chili 8)	1 stk	1 stk
Lime	1 stk	2 stk
Forårsløg	1 stk	2 stk
Gulerod	1 stk	2 stk
Zucchini	½ stk	1 stk
Honning	½ pakke	1 pakke
Sojasauce 11) 13)	25 ml	50 ml
Olivenolie* (trin 3)	1 tsk	2 tsk
Kyllingebrystfilet	2 stk	4 stk
Peanuts 1)	20 g	40 g
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

*Kolonialvarer

Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 351 g
Energi	566 kJ/136 kcal	1985 kJ/475 kcal
Fedt	2 g	8 g
Heraf mættet fedt	1 g	2 g
Kulhydrat	16 g	56 g
Heraf sukkerarter	3 g	11 g
Protein	12 g	42 g
Fiber	1 g	4 g
Salt	0,7 g	2,6 g

Allergener

1) jordnødder 7) mælk 11) soja 13) gluten

Læs altid etiketten for seneste oplysninger om allergener. Bemærk, at næringsindholdet på opskriftskortet kan ændre sig, såfremt ingredienser er blevet udskiftet.

Del din feedback med os!

DK +45 92 45 29 77 | hej@hellofresh.dk

2020-U47



1 Kog hvidløgsris

Pres eller hak **hvidløg** fint.

Smelt en klat **smør*** med en smule **olivenolie*** i en gryde ved middelhøj varme.

SVITS ½ **hvidløg** i 1-2 min.

Tilsæt **ris**, **vand*** og et nip **salt***. Bring i kog. Sænk til lav varme. Lad simre under låg i 10 min.

Tag gryden af varmen. Lad **risene** hvile i 10 min, eller indtil **vandet** er absorberet.



4 Steg kylling

Opvarm en smule **olivenolie*** i en stegepande ved middelhøj varme.

Steg **kylling** i 5-6 min.

Tilsæt ½ **forårsløg**. Krydr med **salt*** og **peber***. Steg i 2-3 min. Stil til side i en skål.

VIGTIGT: *Kyllingen er færdig, når kødet er hvidt og uden antydning af rødt.*

TIP!

Vidste du, at tekstur i maden gør en enorm forskel for, hvordan vi opfatter retten som helhed? Crunchy peanuts giver både lyd og konsistens, når vi tygger - ud over smag.



2 Forbered grøntsager

Riv **ingefær** fint.

Snit **chili** fint.

Skær **lime** i både. Hak **forårsløg** fint.

Skær **gulerod** i tynde stave.

Skær **zucchini** [½ stk, 2 pers.] i tynde, halve skiver.

Skær **kylling** i 1 cm tykke strimler på et rent skærebræt.



5 Steg grøntsager

Opvarm en smule **olivenolie*** i samme stegepande ved middelhøj varme.

Steg **gulerod** og **zucchini** i 4-5 min.

Tilsæt stegt **kylling** og **forårsløg**.

Tilsæt **marinade**. Lad simre i 2-3 min.



3 Bland marinade

Bland **ingefær**, **chili**, **honning** [½ pakke, 2 pers.], **sojasauce**, et skvæt **limesaft** og **olivenolie*** [1 tsk, 2 pers. | 2 tsk, 4 pers.] i en lille skål.



6. Server

Anret **hvidløgsris**.

Top med **kylling**, **grøntsager**, **peanuts** og resterende **forårsløg**.

Server med resterende **limebåde**.

Velbekomme!