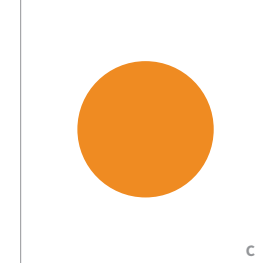




Bánh mì

med kylling, syltet gulerod og asiatisk mayo

20-30 minutter



Hvide Løjer & Urter



Mynte & Koriander



Mayonnaise



Asiatisk Dressing



Agurk



Hvidvinseddike



Chili



Kyllingebrystfilet



Baguette



Rødløg



Gulerod

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

Bageplade, stegepande

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, æg, sukker, vand

Ingredienser

	2P	4P
Gulerod	1 stk	2 stk
Agurk	1 stk	1 stk
Rødløg	1 stk	1 stk
Chili 🌶️	1 stk	1 stk
Mynte & koriander	1 pose	1 pose
Baguette 13 17)	2 stk	4 stk
Hvidvinseddike	25 ml	50 ml
Vand* (trin 2)	2 spsk	4 spsk
Sukker* (trin 2)	efter behov	efter behov
Hvide Løjer & Urter	4 g	8 g
Kyllingebrystfilet	280 g	550 g
Æg* 8 (trin 4)	2 stk	4 stk
Asiatisk dressing 3 11 13)	20 g	40 g
Mayonnaise 8 9)	50 g	100 g

*Kolonialvarer

Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Pr. 100 g	Pr. portion 537 g
Energi	606 kJ/145 kcal	3256 kJ/778 kcal
Fedt	6 g	30 g
Heraf mættet fedt	1 g	4 g
Kulhydrat	14 g	76 g
Heraf sukkerarter	3 g	16 g
Protein	9 g	51 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,6 g	3,2 g

Allergener

3) sesam **8)** æg **9)** sennep **11)** soja **13)** gluten
Kan indeholde spor af: **17)** sesam

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

2021-U44



Forbered råvarer

Tænd ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Skrald **gulerod** til lange, tynde bånd.

Skær **agurk** i tynde stave.

Skær **rødløg** i tynde, halve skiver.

Skær **chili** i tynde skiver.

Hak **mynte** og **koriander** groft.

Del **brød** på langs.



Spejl æg

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

Spejl **æg*** [2 stk | 4 stk] i 4-5 min, eller indtil æggeviden er stivnet, men æggeblommen stadig er lidt flydende.



Sylt gulerod

Bland **hvidvinseddike** og **vand*** [2 spsk | 4 spsk] med et nip **sukker*** og **salt*** i en lille skål.

Vend **gulerod** i skålen, og stil til side.

Skær **kylling** i 3 cm skiver på et andet skærebræt.

Bland **Hvide Løjer & Urter** og en smule **olivenolie*** i en skål.

Vend **kylling** i skålen.



Bland asiatisk mayo

Bland **asiatisk dressing** og **mayonnaise** i en lille skål.

Tag bagepladen med **kylling** og **brød** ud af ovnen.

Brug to gafler til at trække kødet ud i mindre stykker.

Hæld væde fra **gulerod**.



Tilbered kylling

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

Brun **kylling** i 2-3 min på hver side. Krydr med **salt*** og **peber***, og overfør til en bageplade med bagepapir.

Læg **brød** på samme bageplade, og bag i ovnen i 5-6 min.

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



Server

Smør **brød** med **asiatisk mayo**.

Fyld med **agurk**, **gulerod**, **koriander**, **mynte**, **rødløg**, **kylling**, **chili** og **spejlæg**.

TIP: *Server overskydende grøntsagerne, som ikke får ikke plads i brødet, ved siden af.*

Velbekomme!

HELLO BÁNH MÌ!

Bánh mì er en vietnamesisk sandwich, der klassisk indeholder agurk, gulerod, koriander, mayonnaise, chili og soja - men det er kun fantasien, der sætter grænserne!