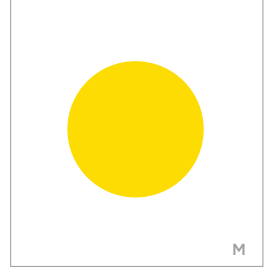




BBQ-kyckling med majsris och ranchdressing

20-30 minuter



Kycklingbröstfilé



BBQ-Sås



Majs



Jasminris



Gräslök



Senap



Tomat



Salladslök



Gräddfil



Vitlöksklyfta

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

Kastrull, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Smör* 7) (steg 1)	efter smak & behov	
Jasminris	150 g	300 g
Vatten* (steg 1)	300 ml	600 ml
Tomat	1 st	2 st
Majs	150 g	340 g
Salladslök	1 st	2 st
Gräslök	1 påse	1 påse
Gräddfil 7)	½ paket	1 paket
Senap 9)	12 g	25 g
Kycklingbröstfilé	2 st	4 st
BBQ-sås 9) 14)	60 g	120 g

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

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 443 g
Energi	577 kJ/138 kcal	2557 kJ/611 kcal
Fett	2 g	11 g
Varav mättat fett	1 g	4 g
Kolhydrat	18 g	81 g
Varav sockerarter	3 g	15 g
Protein	10 g	44 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,4 g	1,6 g

Allergener

7) Mjölk 9) Senap 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.



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V17



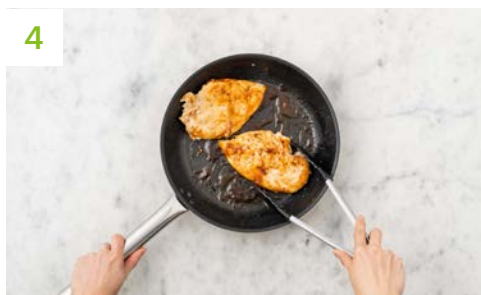
Koka ris

Finhacka eller pressa **vitlök**. Hetta upp en klick **smör*** och en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme. Fräs **vitlök** i 1-2 min.

Tillsätt **ris**, **vatten*** (se ingredienslistan) och en nypa **salt***, och koka upp. Sänk till låg värme och sjud under lock i 12 min.

Ta av från värme och låt vila under lock i 10 min tills **riset** är mjukt och vattnet har absorberats.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i samma stekpanna på medelhög värme. Stek **kyckling** i 2-3 min på varje sida, tills gyllene och genomstekt. Krydda med **salt*** och **peppar*** på båda sidor.

Tillsätt **BBQ-sås** till stekpannan när **kycklingen** är genomstekt, täck den med sås och ta sen av från värme.

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

Hello gräslök!

Gräslök går utmärkt att hacka och frysa in, så kan du enkelt skrapa ur vad du behöver från förpackningen.



Förbered råvaror

Tärna **tomat** i 1 cm stora bitar. Häll av **majs**. Skiva **salladslök** tunt. Finhacka **gräslök**.

Blanda **gräddfil** [½ paket, 2 pers], **senap**, **hälften** av **gräslöken**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en skål.

Lägg **kycklingen** mellan två bakplåtspapper och banka den med en stekpanna eller kavel tills den har fått en jämn tjocklek, ca 2 cm.



Blanda majsris

Rör i **majs** och **salladslök** med **vitlöksriset**. Krydda med **salt*** och **peppar*** efter smak.



Rosta majs

Hetta upp en torr stor stekpanna på hög värme. Rosta **majs** i 3-4 min. För över till en skål och sätt åt sidan.



Servera

Lägg upp **majsris** på tallrikar. Toppa med **BBQ-kyckling** och skeda över resterande **sås** från stekpannan.

Strö över **tomat** och resterande **gräslök** och servera **ranchdressing** vid sidan av.

Smaklig måltid!