



BBQ-kyckling med rostade rotfrukter och persilja

25-35 minuter



F



Rotfruktsmix



Rödlök



Buljong



Kruspersilja



Röd Paprika



Kycklingbröstfilé



BBQ-Sås



Potatis

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

Bakplåt, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	1 påse	1 påse
Rotfruktsmix	600 g	1200 g
Rödlök	1 st	2 st
Röd paprika	1 st	2 st
Kruspersilja	1 påse	1 påse
Kycklingbröstfilé, BBQ marinerat	300 g	600 g
Buljong	½ paket	1 paket
BBQ-sås 9) 14)	60 g	120 g
Vatten* (steg 5)	½ dl	1 dl

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 766 g
Energi	296 kJ/71 kcal	2264 kJ/541 kcal
Fett	1 g	7 g
Varav mättat fett	0 g	2 g
Kolhydrat	11 g	84 g
Varav sockerarter	4 g	33 g
Protein	5 g	39 g
Fiber	2 g	12 g
Salt	0,4 g	3,4 g

Allergener

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-V40



Rosta rotfrukter

Sätt ugnen på 240°C/220°C varmluft.

Tärna **potatis, rödbeta, morot och palsternacka** i 2 cm stora bitar (oskalade). Blanda med lite **olivolja***, **salt*** och **peppar***. Sprid ut i ett lager och rosta i toppen av ugnen i 25-30 min.

Vänd **rotfrukterna** efter halva tiden.

TIPS: Använd två bakplåtar vid behov, potatisarna ska vara väl utspridda.



Rosta grönsaker & kyckling

Placera **kycklingen**, när den är brynt, på en plåt med bakplåtspapper tillsammans med **rödlök** och **paprika**. Tillaga i 15-20 min. Skölj inte av din stekpanna - den ska användas strax!

TIPS: Kycklingen är färdiglagad när köttet inte längre är rosa i mitten.



Förbered grönsaker

Skar **rödlök** i 6 klyftor.

Halvera, kärna ur och skär **paprika** i tunna strimlor.

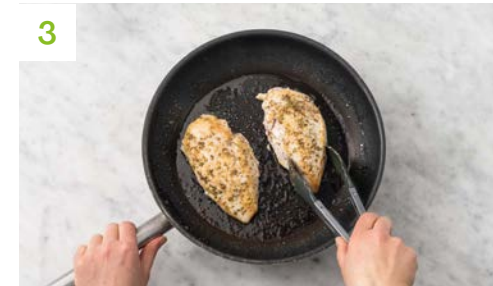
Grovhacka **persilja**.



Koka BBQ-sås

När det återstår 5 min av **kycklingen** och **grönsakernas** tillagningstid, tillsätt **buljong** [½ paket, 2P], **BBQ-sås** och **vatten*** [½ dl | 1 dl] till stekpannan. Koka upp, och sänk sedan värmen så att såsen får sjuda tills den har tjocknat något, 2-3 min. Smaka av med **salt*** och **peppar***.

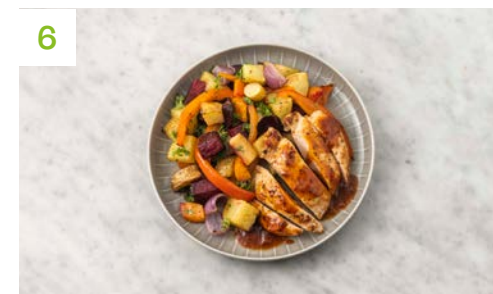
Väl färdigt, ta ut **kyckling** och **grönsaker** från ugnen. Blanda **grönsaker, rotfrukter** och **persilja** på plåten.



Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på hög värme. Stek **kyckling** tills brynt, 2-3 min per sida.

VIKTIGT: Tvätta händer och köksredskap noggrant efter hantering av rå kyckling.



Servera

Lägg upp **kyckling, grönsaker** och **rotfrukter** på tallrikar. Skeda över **BBQ-glaze** och hugg in!

Smaklig måltid!