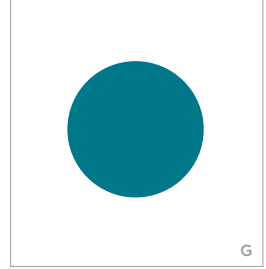




BBQ-marinerad kyckling

med apelsinbulgur, dill och aioli

FAMILJ **SNABBLAGAD** 20-25 minuter



Bulgur



Kycklingbuljong



Rödlök



Kycklingbröstfilé



Tomat



Gurka



Dill



Apelsin



Aioli

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, kastrull, durkslag, skålar

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	300 ml	600 ml
Bulgur 13)	85 g	170 g
Kycklingbuljong	4 g	8 g
Rödlök	1 st	2 st
Kycklingbröstfilé, BBQ marinerat	300 g	600 g
Tomat	1 st	2 st
Gurka	1 (liten)	1 (stor)
Dill	½ påse	1 påse
Apelsin	1 st	1 st
Aioli 8) 9)	40 g	80 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 483 G
Energi	453 kJ/108 kcal	2190 kJ/524 kcal
Fett	4 g	18 g
Varav mättat fett	0 g	2 g
Kolhydrat	9 g	42 g
Varav sockerarter	3 g	15 g
Protein	8 g	38 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,7 g	3,1 g

Allergier

8) Ägg 9) Senap 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Kycklingbuljong ingredienser: Kycklingspad (vatten, kycklingspad), smaksättning, glukosirap, salt, jästextrakt, färg (enkel karamell), socker

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



2020-V22



1. Koka bulgur

- Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan) i en kastrull.
- Tillsätt **bulgur** och **kycklingbuljong** och låt sjuda i 2-3 min.
- Sätt på ett lock, ta av kastrullen från värmen och ställ åt sidan i 12-15 min tills vattnet har absorberats.



4. Skär frukt och grönt

- Finhacka **tomat** och **gurka**.
- Finhacka **dill** [½ påse, 2 pers].
- Skär av ändarna på **apelsinen** och skala den sedan med en vass kniv. Halvera **apelsinen** på längden och skär den i 1 cm stora bitar.

TIPS!

Passa på att förklara för barnen hur man ska hantera rå kyckling för att undvika farliga bakterier - tvätta redskap innan de används igen och att man måste tvätta händerna noga.



2. Fräs rödlök

- Skiva **rödlök** tunt.
- Lägg en hand ovanpå en **kycklingfilé** och skär rakt igenom horisontellt så du får två jämnstora **filéer**.
- Hetta upp **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme. Fräs **rödlök** i 3-4 min tills den blivit mjuk. Lägg den i en skål och ställ åt sidan.



5. Blanda bulgursallad

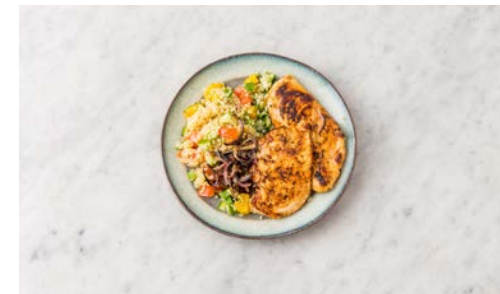
- Blanda **bulgur**, **tomat**, **gurka**, **dill** och **apelsin** i en salladsskål.
- Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.



3. Stek kyckling

- Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme.
- Stek **kycklingen** i 3-4 min på varje sida tills den är helt genomstekt.
- Fortsätt med återstående **kycklingfiléer**.

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



6. Servera

Fördela **apelsinbulgur**, **bbq-marinerad kyckling** och **stekt lök** mellan era tallrikar.

Servera med **aioli** vid sidan av, och middagen är klar.

Smaklig måltid!