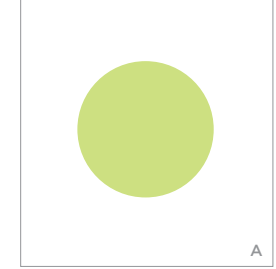




BBQ-marineret kylling

med appelsinbulgur, dild & aioli

20-25 minutter • Lav mig som en af de første retter



Bulgur



Kyllingebouillon



Rødløg



Kyllingebrystfilet



BBQ-Sauce



Tomat



Agurk



Dild



Appelsin



Aioli

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, skåle

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, vand

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vand* (trin 1)	300 ml	600 ml
Bulgur 13)	85 g	170 g
Kyllingebouillon	4 g	8 g
Rødløg	1 stk	2 stk
Kyllingebrystfilet	2 stk	4 stk
BBQ-sauce 9) 14)	60 g	120 g
Tomat	1 stk	2 stk
Agurk	1 stk	1 stk
Dild	½ pose	1 pose
Appelsin	1 stk	1 stk
Aioli 8) 9)	40 g	80 g
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

*Kolonialvarer

Næringsindhold (Baseret på utilberedte ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 504 G
Energi	451 kJ/108 kcal	2272 kJ/543 kcal
Fedt	3 g	15 g
Heraf mættet fedt	0 g	1 g
Kulhydrat	10 g	51 g
Heraf sukkerarter	4 g	22 g
Protein	8 g	42 g
Fiber	2 g	10 g
Salt	0,4 g	2,0 g

Allergener

8) æg 9) sennep 13) gluten 14) sulfitter

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

Ingredienser, kyllingebouillon: Kyllingefkog (vand, kyllingefkog), krydderier, glukosesirup, salt, gærkstrakt, farve (simpel karamel), sukker

Del din feedback med os!

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

2020-U35



1. Kog bulgur

Bring **vand*** i kog i en gryde.

Tilsæt **bulgur** og **kyllingebouillon**. Lad simre i 2-3 min. Dæk til med låg. Tag gryden af varmen.

Lad hvile under låg i 12-15 min, eller indtil **vandet*** er absorberet.



4. Forbered frugt & grønt

Hak **tomat** og **agurk** groft.

Hak **dild** fint.

Skær **appelsin** i 1 cm tern.



2. Steg rødløg

Skær **rødløg** i tynde skiver.

Læg hånden fladt på hvert **kyllingebryst**. Skær igennem med en skarp kniv til to tynde bøffer.

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

Steg **rødløg** i 3-4 min. Stil til side i en skål.



5. Bland bulgursalat

Bland **tomat**, **agurk**, **dild** og **appelsin** i gryden med **bulgur**.

Smag til med **salt*** og **peber***.



3. Steg kylling

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

Steg **kylling** i 3-4 min på hver side. Tag panden af varmen. Tilsæt **BBQ-sauce**. Vend med **kylling**.

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



6. Server

Anret **appelsinbulgur**, **BBQ-kylling** og bløde **rødløg** på tallerkener.

Server med **aioli**.

Velbekomme!

TIPS!

Sørg for at forklare børnene, hvordan man håndterer rå kylling for at undgå farlige bakterier - rengør redskaber, før man bruger dem igen, og vaske hænderne omhyggeligt.