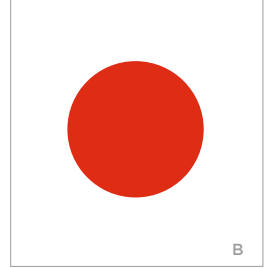




# Cajunkyckling med kryddig potatis och salsa

30-40 minuter



Balsamvinäger



Potatis



Ay Cajun-Ba



Tomat



Bladpersilja



Vitlöksklyfta



Kycklingbröstfilé



Panko Ströbröd



Aioli



Röd Paprika

## 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, ägg, socker

## Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	500 g	1000 g
Ay Cajun-ba <b>14</b>	4 g	8 g
Tomat	2 st	4 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Röd paprika	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Kycklingbröstfilé	300 g	600 g
Ägg* <b>8</b> (steg 3)	1 st	2 st
Panko ströbröd <b>13</b>	30 g	75 g
Salt* (steg 3)	¼ tsk	½ tsk
Balsamvinäger <b>14</b>	15 ml	25 ml
Socker* (steg 5)	1 tsk	2 tsk
Aioli <b>8</b> <b>9</b>	40 g	80 g

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 670 g
Energi	411 kJ/98 kcal	2749 kJ/657 kcal
Fett	3 g	21 g
Varav mättat fett	1 g	3 g
Kolhydrat	10 g	70 g
Varav sockerarter	2 g	14 g
Protein	7 g	47 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,2 g	1,6 g

## Allergener

**8**) Ägg **9**) Senap **13**) Gluten **14**) Sulfit

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.

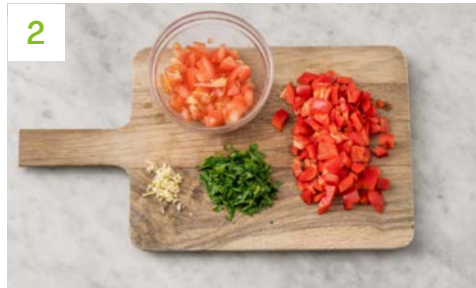


## Rosta potatis

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Tärna oskalad **potatis** i 2 cm stora bitar och placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Blanda dem med lite **olivolja\***, **hälften** av **Ay Cajun-ba**, **salt\*** och **peppar\***. Sprid ut och rosta i översta delen av ugnen i 25-30 min tills gyllene.

**TIPS:** Använd två bakplåtar om det är för lite plats.



## Förbered grönsaker

Finhacka **tomat** och **persilja**.

Kärna ur och finhacka **paprika**.

Finhacka eller pressa **vitlök**.



## Panera kyckling

Lägg **kyckling** mellan två bakplåtspapper och banka med en kavel eller stekpanna tills den är jämntjock, ca 2 cm.

Vispa upp **ägg\*** [1 st | 2 st] i en djup tallrik. Blanda **vitlök**, resterande **Ay Cajun-ba**, **panko**, **salt\*** [¼ tsk | ½ tsk] och **peppar\*** i en annan djup tallrik.

Vänd **kyckling** först i **ägg\***, sedan i **panko**. Se till att den täcks helt.

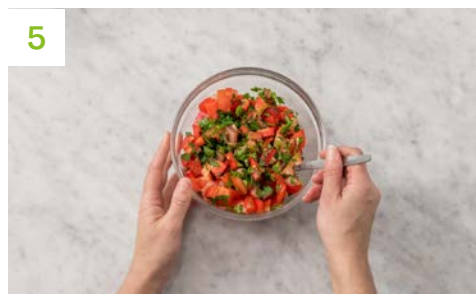
**VIKTIGT:** Tvätta händer och köksredskap noggrant efter hantering av rå kyckling.



## Stek kyckling

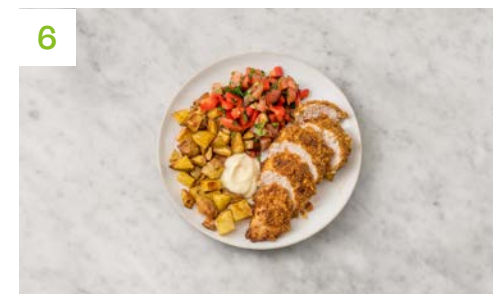
Hetta upp en generös skvätt **olja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme - **oljan** ska täcka botten på stekpannan. När **oljan** är varm, stek **kyckling** i 3-4 min på varje sida tills de är gyllene och genomstekta. Lägg över på en ren tallrik klädd med hushållspapper och låt rinna av.

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



## Blanda salsa

Under tiden kycklingen steks, blanda **tomat**, **paprika** och **persilja** i en salladsskål. Tillsätt **balsamvinäger**, **socker\*** [1 tsk | 2 tsk] och smaka av med **salt\*** och **peppar\***.



## Servera

Fördela **kryddig potatis**, **cajunkyckling** och **salsa** mellan era tallrikar. Servera med en klick **aioli**.

## Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se  
2021-V41