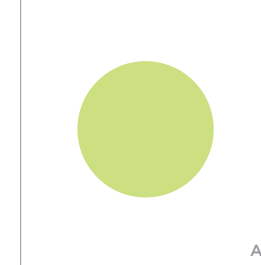




Cremet basilikumkylling med kartofler & æblesalat

20-30 minutter



Basilikum



Bouillon



Æble



Solsikkefrø



Kyllingebrystfilet



Kartofler



Blandet Salat



Madlavningsfløde

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

Skærebørst, stegepande, gryde, dørslag, skåle

Kolonialvarer

Salt, peber, olivenolie, smør

Ingredienser

	2 pers.	4 pers.
Kartofler	400 g	800 g
Basilikum	1 pose	1 pose
Smør* 7) (trin 2)	efter behov	efter behov
Kyllingebrystfilet	2 stk	4 stk
Æble	1 stk	2 stk
Blandet salat	1 pose	1 pose
Madlavningsfløde 7)	200 ml	400 ml
Bouillon	4 g	8 g
Solsikkefrø	20 g	40 g
Salt*, peber*, olivenolie*	efter smag & behov	

*Kolonialvarer

Næringsindhold

(Baseret på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 537 g
Energi	442 kj/106 kcal	2374 kj/568 kcal
Fedt	4 g	23 g
Heraf mættet fedt	2 g	10 g
Kulhydrat	8 g	43 g
Heraf sukkerarter	2 g	10 g
Protein	8 g	44 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,2 g	1,3 g

Allergener

7) mælk

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

Del din feedback med os!

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

2020-U51



Hak basilikum

Bring en stor gryde med letsaltet **vand*** i kog.

Skær **kartofler** (uskrællet) i halve.

Hak **basilikum** groft.



Lav æblesalat

Skær **æble** i tynde, halve skiver.

Bland en smule **olivenolie*** med et nip **salt*** og **peber*** i en stor skål.

Vend **salat** og **æble** i skålen.

TIP: Vent med at vende sammen til lige før servering, så grøntsagerne forbliver helt sprøde.

HELLO BASILIKUM!

Frisk basilikum skal altid tilsættes i slutningen af madlavningen eller bruges som pynt. Hvis den koges for længe mister den nemlig smagen.



Kog kartofler

Kog **kartofler** i 10-15 min, eller indtil møre.

Hæld **vand** fra.

Tilsæt en klat **smør*** og et nip **salt***.



Lav basilikumsauce

Opvarm samme stegepande ved middelhøj varme.

Tilsæt **madlavningsfløde**, **bouillon** og ½ **basilikum**. Lad simre i 1-2 min.

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



Steg kylling

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

Skær **kylling** i 3 cm tykke strimler. Steg i 3-4 min på hver side.

Stil til side på en tallerken.

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



6. Server

Anret **kartofler**, **kylling** og **æblesalat** på tallerkener.

Dryp med **basilikumsauce**.

Top med **solsikkefrø** og resterende **basilikum**.

Velbekomme!