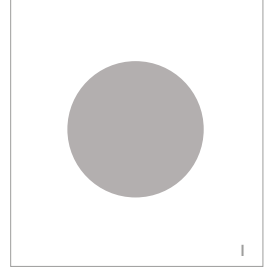




# Fajita kycklingbowl med vitlöksris och limedressing

30-40 minuter



Paprika



Paprika



Rödlök



Majs



Vitlöksklyfta



Basmatiris



Strimlad Kycklinglårfile



Lime



Koriander



Gräddfil

## 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, sil, bakplåt, skål, vitlökspress

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten

## Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Röd paprika	1 st	1 st
Gul paprika	1 st	2 st
Rödlök	1 st	1 st
Majs	1 burk	1 burk
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Smör* 7)	20 g	40 g
Basmatiris	100 g	200 g
Vatten* (steg 3)	300 ml	600 ml
Strimlad kycklinglårfilé, taco marinerat	300 g	600 g
Lime	½ st	1 st
Koriander	1 påse	1 påse
Gräddfil 7)	½ paket	1 paket

Salt\*, Peppar\*, Olivolja\* efter smak & behov

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 565 g
Energi	494 kJ/118 kcal	2791 kJ/667 kcal
Fett	5 g	28 g
Varav mättat fett	2 g	13 g
Kolhydrat	11 g	64 g
Varav sockerarter	3 g	17 g
Protein	6 g	37 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,4 g	2,3 g

## Allergener

7) Mjölk

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  
2020-V51



## Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Kärna ur och skär **röd** och **gul paprika** i 2 cm breda skivor.

Skär **rödlök** i 2 cm breda klyftor.

Håll av och skölj **majsen**.



## Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stekpanna på medelhög värme när det återstår ca 10 min av grönsakernas tillagningstid.

Stek **kycklingstrimlorna** i 5-6 min, eller tills **kycklingen** är genomstekt. Rör om då och då.

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

## Hello fajita!

Apropå fajita - en rätt vars namn syftar på stekt eller grillat kött serverad i en varm tortilla ihop med paprika och lök - det är en klockren rätt att laga på grillen!



## Rosta grönsaker

Lägg **paprika**, **rödlök** och **majs** på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja\*** och krydda med en nypa **salt\*** och **peppar\***.

Rör om och rosta i ugnen i 20-25 min, eller tills grönsakerna är mjuka.



## Blanda limedressing

Riv **limezest** tills du har en nypa och dela **limen** i klyftor. Grovhacka **koriander**.

Blanda **gräddfil** [½ paket, 2 pers], **limezest**, en generös skvätt **limejuice**, en nypa **salt\*** och **peppar\*** i en skål.

**VIKTIGT:** Glöm inte att skrubba din lime innan du river zesten.



## Koka vitlöksris

Finhacka (eller pressa) **vitlök**.

Hetta upp **smör\*** med en skvätt **olivolja\*** i en kastrull på medelhög värme. Fräs **vitlök** i 1-2 min.

Tillsätt **ris**, **vatten\*** (se ingredienslistan) och en nypa **salt\*** och koka upp. Sänk till låg värme och låt sjuda under lock i 10 min.

Ta av kastrullen från värmen och låt stå under lock i 10 min, eller tills vattnet har absorberats.



## Servera

Fördela **vitlöksris**, **tacokyckling** och **rostade grönsaker** mellan era skålar.

Ringla över **limedressing** och garnera med **koriander**.

Servera med resterande **limeklyftor** vid sidan av.

## Smaklig måltid!