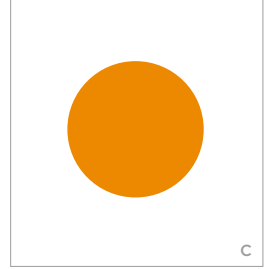




Gul kycklingcurry med citrongräs & lime

SNABBLAGAD 20-25 minuter



Strimlad Kycklinglårfile



Jasminris



Morot



Röd Paprika



Vitlöksklyfta



Citrongräs



Lime



Koriander



Currypasta



Kokosmjölk



Jordnötter

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, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vatten*	350 ml	700 ml
Strimlad kycklinglårfile	300 g	600 g
Jasminris	150 g	300 g
Morot	1 st	2 st
Röd paprika	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Citrongräs	1 st	2 st
Lime	1 st	1 st
Koriander	1 påse	1 påse
Currypasta 14)	20 g	40 g
Kokosmjölk	250 ml	500 ml
Jordnötter 1)	20 g	40 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 559 G
Energi	648 kJ/155 kcal	3623 kJ/866 kcal
Fett	8 g	43 g
Varav mättat fett	5 g	27 g
Kolhydrat	14 g	79 g
Varav sockerarter	2 g	13 g
Protein	7 g	41 g
Fiber	1 g	5 g
Salt	0,2 g	1,1 g

Allergener

1) Jordnötter **14)** Sulfiter

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener och eventuella spår av 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

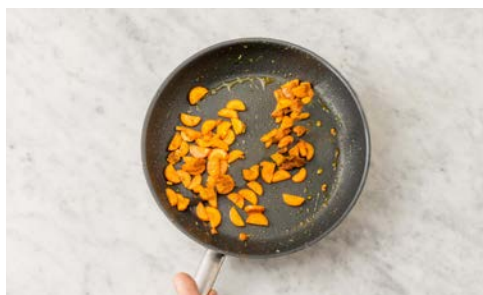


1. Stek kyckling

Koka upp **vatten*** (se ingredienslistan) och en nypa **salt*** i en kastrull.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **kycklingstrimlor** i 4-5 min, eller tills de är genomstekta. Lägg över dem på en tallrik.

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



4. Fräs grönsaker

Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan på medelhög värme. Fräs **morot** och **paprika** i 3-4 min.

Tillsätt **currypasta**, **vitlök**, **citrongräs** och **limezest** och fräs i ca 1 min, tills det doftar ljuvligt.



2. Koka ris

Rör ner **riset** i det kokande vattnet, sätt på ett lock och sänk till låg värme. Låt det sjuda i 12 min.

Ta sedan av kastrullen från värmen och behåll locket på i ytterligare 10 min, eller tills **riset** är mjukt och **vattnet*** har absorberats.



5. Sjud kycklingcurry

Tillsätt **kokosmjölk** och **kycklingstrimlorna** till pannan och rör om. Låt sjuda i 2-3 min, eller tills såsen tjocknat. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



3. Förbered grönsaker

Skär oskalad **morot** i halvmånar.

Kärna ur och skiva **paprika** tunt. Finhacka **vitlök**.

Finhacka **citrongräs** mycket smält.

Riv **limezest** och dela **limen** i klyftor. Grovhacka **koriander**.

VIKTIGT: 1) Glöm inte att skrubba din lime innan du river zesten. 2) Citrongräs är väldigt fibröst så se till att hacka det extra smält.



6. Servera

Fördela **jasminriset** och den **gula kycklingcurryn** mellan era tallrikar.

Toppa med **koriander** och **jordnötter**.

Servera med **limeklyftor** vid sidan av.

Smaklig måltid!

HELLO CITRONGRÄS!

Citrongräs har trådiga fibrer och ska därför skäras tvärs över, inte längs med, och hackas mycket fint. Banka den gärna med baksidan av kniven först.