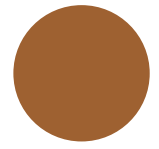




Honning- og soyamarinert kylling med peanøttsalat, pommes frites og aioli

35-45 minutter



H



Soyasaus



Strimlet Kyllinglårfilet



Poteter



Hvitløk



Honning



Sesamfrø



Tomat



Peanøtter



Salatblanding



Aioli

La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

Kjøkkenredskaper

Stekepanne, stekebrett

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje

Ingredienser

	2 P	4 P
Poteter	500 g	1000 g
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Soyasaus 11 13)	25 ml	50 ml
Honning	25 g	50 g
Sesamfrø 3)	10 g	20 g
Olivenolje* (steg 2)	1 ss	2 ss
Strimlet kyllinglårfilet	300 g	600 g
Salatblanding	60 g	100 g
Tomat	2 stk	3 stk
Peanøtter 1)	20 g	40 g
Aioli 8 9)	40 g	80 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 600 g
Energi	491 kj/117 kcal	2945 kj/704 kcal
Fett	5 g	30 g
Hvorav mettet fett	1 g	4 g
Karbohydrater	10 g	61 g
Hvorav sukkerarter	3 g	16 g
Protein	8 g	48 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,4 g	2,5 g

Allergener

1) Peanøtter **3)** Sesam **8)** Egg **9)** Sennep **11)** Soya **13)** Gluten

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



Lag pommes frites

Sett ovnen på 240°C/220°C varmluft.

Skjær **poteter** (uskrellet) i 1 cm store **pommes frites**.

Fordel **pommes frites** på et stekebrett med bakepapir. Drypp over en skvett **olivenolje*** og krydre med **salt*** og **pepper***. Bland godt. Bak i ovnen i 20-25 min, til gyldne.



Mariner kylling

Press eller finhakk **hvitløk**.

Bland **hvitløk**, **soyasaus**, **honning**, **sesamfrø** og **olivenolje*** [1 ss | 2 ss] i en skål.

Bland **kylling** i **marinaden**.



Forbered peanøttsalat

Skyll **salatblanding** i et dørslag under kaldt **vann***.

Skjær **tomat** i tynne skiver.

Grovhakk **peanøtter**.



Stek kylling

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en stekepanne på middels høy varme når pommes frites har 5 min igjen.

Stek **kylling** og marinade under omrøring i 4-5 min, til gjennomstekt.

TIPS: *Kyllingen er ferdig når kjøttet er hvitt og uten antydninger av rødt.*



Lag peanøttsalat

Bland **tomat**, **peanøtter** og **salatblanding** i en skål. Drypp over en skvett **olivenolje*** og krydre med en klype **salt*** og **pepper***.



Server

Anrett **kylling**, **pommes frites** og **salat** på tallerkener.

Hell resterende **marinade** over **kyllingen**.

Server **aioli** på siden.

Velbekomme!

HELLO SOYA!

Visste du at soyasaus er naturlig rik på den femte grunnsmaken, umami? Umami løfter og forsterker andre smaker uten å ta helt over.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U46