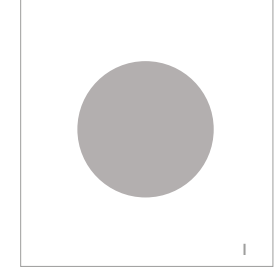




Japansk pankokylling med katsusaus & pak choi

30-40 minutter



Ga-Laksa



Jasminris



Soyasaus



Karripasta



Kokosmelk



Gulrot



Løk



Pak Choi



Hvitløk



Kyllingbrystfilet



Panko

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, kjele

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, egg, vann, hvetemel

Ingredienser

	2 P	4 P
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Jasminris	150 g	300 g
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Løk	1 stk	2 stk
Gulrot	1 stk	2 stk
Hvitløk	1 stk	2 stk
Pak choi	200 g	400 g
Kyllingbrystfilet	300 g	600 g
Karripasta 9)	20 g	40 g
Soyasaus 11) 13)	25 ml	50 ml
Kokosmelk	200 ml	400 ml
Hvetemel* 13) (steg 4)	1 spsk	2 spsk
Egg* 8) (steg 4)	1 stk	2 stk
Panko 13)	30 g	75 g
Ga-Laksa	4 g	8 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 579 g
Energi	559 kJ/134 kcal	3237 kJ/774 kcal
Fett	4 g	23 g
Hvorav mettet fett	3 g	17 g
Karbohydrater	16 g	90 g
Hvorav sukkerarter	2 g	10 g
Protein	9 g	50 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,7 g	4,1 g

Allergener

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.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U31



Kok ris

Kok opp en kjele med **vann*** [3 dl | 6 dl].

Tilsett **ris** og **salt*** [¼ tsk | ½ tsk], senk til lav varme, og kok under lokk i 12 min.

Ta kjelen av varmen og la hvile under lokk i 10 min, eller til servering.



Paner kylling

Bland **hvetemel** [1 spsk | 2 spsk], en klype **salt*** og en stor klype **pepper*** i en skål. Pisk **egg*** [1 stk | 2 stk] i en ny skål.

Bland **panko** og **Ga-Laksa** i en tredje skål.

Dypp **kylling** i melblanding, deretter eggeblanding, og til slutt i **panko**. Overfør **kylling** til en tallerken, klar til steking.

TIPS: Hvis du ikke har egg, kan de erstattes med 2 spsk melk.



Forbered råvarer

Skjær **løk** i tynne skiver.

Skjær **gulrot** (uskrellet) i tynne halvmåner.

Finhakk eller press **hvitløk**.

Halver **pak choi** og skjær hver halve i 3 båter.

Legg hvert **kyllingbryst** mellom to fryseposer på et skjærebrett. Bank flate (ca. 1-2 cm) med en kjøtthammer eller kjevle.



Stek kylling & pak choi

Varm opp en nok **olivenolje*** i en stor stekepanne på middels høy varme til å dekke hele bunnen.

Stek **kylling** i 3-4 min på hver side, eller til gylden. Overfør til en tallerken med kjøkkenpapir.

Skyll stekepannen og stek **pak choi** i ca. 1 min, til myke. Tilsett resterende **soyasaus** og stek i ytterligere 1 min.

VIKTIG: Kyllingen er ferdig når kjøttet er hvitt og uten antydning av rødt.



Lag katsusaus

Varm opp en skvett **olivenolje*** i en kjele på middels høy varme.

Stek **gulrot** og **løk** under omrøring i 2-3 min, til myke.

Tilsett **hvitløk** og **karripasta** og stek i ytterligere 1-2 min. Tilsett **kokosmelk**, en skvett **vann***, halvparten av **soyasaus** (spar resten til pak choi), og en klype **salt***.

La småkoke i 6-8 min, til litt tykk. Tilsett mer **vann*** hvis **sausen** er for tykk.



Server

Fordel **ris** i dype tallerkener.

Topp med **kylling**, **pak choi** og **katsusaus**.

Server **sausen** ved siden av hvis du foretrekker sprø **kylling**.

Velbekomme!