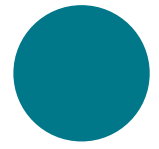




Krispig BBQ-kyckling med kålsallad och vitlöksdressing

25-35 minuter



G



Kycklinginnerfilé



Potatis



Panko Ströbröd



Äpple



Strimlad Salladsmix



Aioli



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

Bakplåt, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg

Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	500 g	1000 g
Panko ströbröd 13)	30 g	75 g
Ägg* 8) (steg 2)	1 st	2 st
Kycklinginnerfilé, BBQ marinerad	280 g	560 g
Äpple	1 st	2 st
Strimlad salladsmix	½ påse	1 påse
Aioli 8) 9)	40 g	80 g
Gräddfil 7)	½ paket	1 paket

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 575 g
Energi	465 kJ/111 kcal	2673 kJ/639 kcal
Fett	4 g	24 g
Varav mättat fett	1 g	5 g
Kolhydrat	12 g	66 g
Varav sockerarter	2 g	12 g
Protein	7 g	41 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	½ g	2,6 g

Allergener

7) Mjök **8)** Ägg **9)** Senap **13)** Gluten

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.



Laga pommes

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Skar oskalad **potatis** i ½ cm tunna pommes och placera dem på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och krydda med **salt*** och **peppar***. Vänd och rosta i ugnen i 25-30 min, eller tills gyllene.



Panera kyckling

Ta fram två djupa tallrikar. Blanda **panko**, en nypa **salt*** och **peppar*** i den första. Vispa **ägg*** [1 st | 2 st] med en gaffel i den andra.

Vänd **kyckling** först i **ägg**, och sen i **panko**. Pressa paneringen lätt mot **köttet** så att det fastnar och får ett jämnt lager.



Stek kyckling

Hetta upp en generös skvätt **olja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Lägg i **kyckling** när **oljan** är uppvärmd. Stek i 3-4 min på varje sida, eller tills genomstekt. För över på en tallrik med hushållspapper.

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



Förbered kålsallad

Skar **äpple** i tunna skivor.

Blanda **äpple**, **salladsmix** [½ påse, 2P], en skvätt **olivolja***, en nypa **salt*** och **peppar*** i en salladsskål.



Blanda vitlöksdressing

Blanda **aioli** med **gräddfil** [½ paket, 2P] i en skål. Smaksätt med en nypa **salt*** och **peppar***.



Servera

Fördela **pommes**, **krispig BBQ-kyckling** och **kålsalladen** mellan era tallrikar. Servera med **vitlöksdressing** vid sidan av.

Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V35