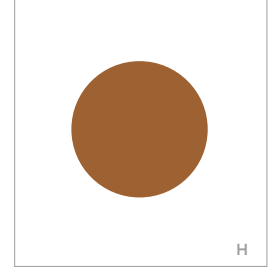




# Krispig cajunkyckling med sötpotatismos och kålsallad

30-40 minuter



Sötpotatis



Lime Ekologisk



Morot



Strimlad Salladsmix



Bladpersilja



Ay Cajun-Ba



Panko Ströbröd



Kycklingbröstfilé

## 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, durkslag, rivjärn, skålar, potatisskalare

## Skafterivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, mjölk, ägg

## Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Sötpotatis	450 g	900 g
Smör* <b>7)</b> (steg 1)	30 g	60 g
Mjölk* <b>7)</b> (steg 1)	2 msk	4 msk
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Lime, ekologisk	1 st	1 st
Morot	1 st	2 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Ay Cajun-ba <b>14)</b>	4 g	8 g
Panko ströbröd <b>13)</b>	30 g	75 g
Ägg* <b>8)</b>	1 st	2 st
Kycklingbröstfilé	2 st	4 st
Strimlad salladsmix	1 påse	2 påsar

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

\*Skafterivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 605 g
Energi	421 kJ/101 kcal	2543 kJ/608 kcal
Fett	3 g	20 g
Varav mättat fett	2 g	10 g
Kolhydrat	9 g	57 g
Varav sockerarter	1 g	8 g
Protein	8 g	46 g
Fiber	1 g	8 g
Salt	0,5 g	3,2 g

## Allergener

**7)** Mjölk **8)** Ägg **13)** Gluten **14)** Sulfiter

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  
2021-V07



## Mosa sötpotatis

Koka upp **lättsaltat vatten\*** i en kastrull.

Skala och skär **sötpotatis** i 2 cm stora bitar. Koka bitarna i 10-15 min, eller tills de är mjuka.

Häll av vattnet och lägg tillbaka **potatisen** i kastrullen. Tillsätt **smör\***, **mjölk\*** och **salt\*** och mosa tills du har ett lent **sötpotatismos**. Sätt på ett lock för att hålla varmt.



## Stek kyckling

Täck basen på en stekpanna med **olja\***. Hetta upp den på medelhög värme.

När **oljan** är varm, stek **kycklingen** i 3-4 min på varje sida, eller tills den är gyllene och genomstekt.

För över **kycklingen** på en ny ren tallrik klädd med hushållspapper.

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

Hello cajunkrydda!

Gillar du smaken av cajun? Kryddblandningen är busenkel att göra själv och är en spännande smaksättning att kombinera med grillat, lax, vegetariskt, och till och med med kräftor.



## Förbered råvaror

Dela **lime** i klyftor. Riv **morot**. Grovhacka **persilja**.

Blanda **Ay Cajun-ba**, **panko**, **salt\*** [¼ tsk, 2 pers | ½ tsk, 4 pers] och en generös nypa **peppar\*** i en skål.

Vispa upp **ägg\*** med en gaffel i en ny skål.



## Gör kålsallad

Blanda **limejuice** [1 msk, 2 pers | 2 msk, 4 pers], en skvätt **olivolja**, en nypa **salt\*** och **peppar\*** i en salladsskål.

Tillsätt **morotsriv**, **salladsmix** och **hälften** av **persilja** i skålen och vänd salladen.



## Panera kyckling

Lägg **kycklingfiléen** mellan två bakplåtspapper. Banka **kycklingen** med en köttmallet eller kavel tills den har fått en jämn tjocklek, ca 2 cm.

Vänd **kycklingen** först i **ägg\*** och sedan i **pankormixen**. Pressa paneringen mot **kycklingen** så att den riktigt fäster.

Lägg sedan **kycklingen** på en tallrik och ställ den åt sidan.



## Servera

Fördela **sötpotatismos**, **krispig cajunkyckling** och **kålsallad** mellan era tallrikar. Garnera med **persilja**.

Smaklig måltid!