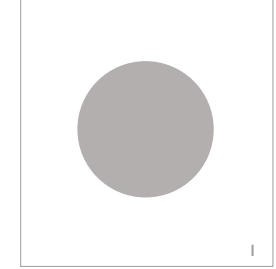




Kyckling i tomatsås

med spaghetti, pangrattato och basilika

FAMILJ 25-35 minuter



Vitlöksklyfta



Pecorino



Basilika



Panko Ströbröd



Strimlad Kycklinglårfile



Spaghetti



Tomatpassata



Morot



Lök



Paprika



Kycklingbuljong

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

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Vitlöksklyfta	2 st	4 st
Basilika	1 påse	1 påse
Pecorino Romano ost 7)	1 st	2 st
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Strimlad kycklinglårfile	300 g	600 g
Spaghetti 11) 13)	250 g	500 g
Pastavatten*	250 ml	500 ml
Kycklingbuljong	1 paket	2 paket
Morot	1 st	2 st
Röd paprika	1 st	2 st
Lök	1 st	1 st
Tomatpassata	1 burk	2 burkar
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 486 G
Energi	738 kJ/177 kcal	3584 kJ/857 kcal
Fett	4 g	19 g
Varav mättat fett	1 g	7 g
Kolhydrat	24 g	115 g
Varav sockerarter	3 g	16 g
Protein	10 g	50 g
Fiber	2 g	8 g
Salt	½ g	2,2 g

Allergier

7) Mjölkl 11) Soja 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Kycklingbuljong ingredienser: Kycklingspad (vatten, kycklingspad), smaksättning, glukosirap, salt, jästextrakt, färg (enkel karamell), socker

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Förbered pangrattato

Koka upp **vatten*** i en **vattenkokare**. Häll sedan vattnet i en kastrull och tillsätt en nypa **salt***.

Finhacka **vitlök** och **basilikablad** (kasta stjälkar). Riv **pecorino**.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelvärme. Stek **pecorino** och **panko** under omrörning tills pangrattaton är gyllene, ca 3 min.

Tillsätt **hälften** av **vitlöken** och stek i 1 min. Häll över i en skål och ställ åt sidan.



4. Laga tomatsås

Skala och riv **morot**. Kärna ur och skär **paprika** i små bitar. Finhacka **rödlök**.

Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i stekpannan på hög värme. Fräs **lök**, **paprika** och **resterande vitlök** i 2-3 min.

Tillsätt **buljongen**, **tomatpassata**, **morotsriv**, en nypa **salt*** och **peppar***. Sänk till medelvärme och tillsätt **basilikan**. Låt sjuda i 5-7 min.



2. Stek kyckling

Hetta upp en ny skvätt **olivolja*** i samma stekpanna på medelvärme.

Stek **kycklingstrimlorna** i 8-10 min. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. För sedan över dem till en skål.

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



5. Tillsätt kyckling

Rör ner **kycklingstrimlorna** i **tomatsåsen** och blanda väl.



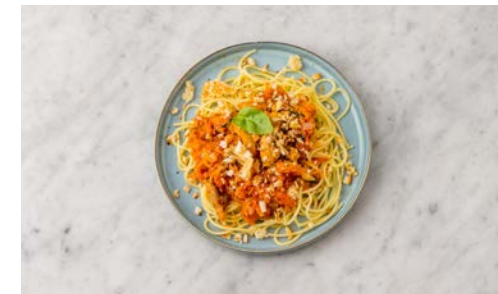
3. Koka spaghetti

Tillsätt **spaghetti** till kastrullen med det kokande vattnet. Låt koka i 7 min, eller tills 'al dente'.

Spara **pastavatten** [2 ½ dl, 2 pers | 5 dl, 4 pers] innan du häller av **pastan** i ett durkslag.

Häll tillbaka **pastan** i kastrullen och täck med lock.

Lös upp **kycklingbuljongen** i det sparade **pastavattnet**.



6. Servera

Fördela **spaghetti** och **kyckling** i **tomatsås** mellan era tallrikar. Strö över **pangrattato** och **basilika**, och maten är klar.

Smaklig måltid!