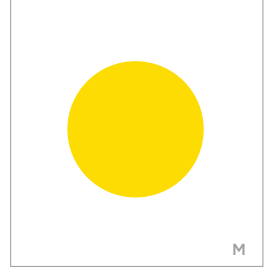




Kyckling satay med vildris och koriander

20-30 minuter



Sojasås



Basmati Vildris



Vitlöksklyfta



Ekologisk Lime



Moröt



Chili



Koriander



Sataysås



Kycklingbröstfilé



Kål mix

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

Rivjärn, kastrull, stekpanna

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, smör, vatten

Ingredienser

	2 P	4 P
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Smör* 7) (steg 1)	efter smak och behov	
Basmati vildris	100 g	200 g
Vatten* (steg 1)	2 dl	4 dl
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Kycklingbröstfilé	300 g	600 g
Lime, ekologisk	1 st	1 st
Sataysås 1) 4) 11) 13)	100 g	200 g
Sojasås 11) 13)	25 ml	50 ml
Morot	1 st	2 st
Chili 🌶️	1 st	1 st
Koriander	1 påse	1 påse
Kålmix	150 g	300 g

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 440 g
Energi	498 kJ/119 kcal	2193 kJ/524 kcal
Fett	3 g	12 g
Varav mättat fett	1 g	3 g
Kolhydrat	14 g	61 g
Varav sockerarter	3 g	15 g
Protein	10 g	45 g
Fiber	2 g	7 g
Salt	0,8 g	3,7 g

Allergener

1) Jordnötter 4) Fisk 7) Mjölk 11) Soja 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.



1 Koka vitlöksris

Finhacka eller pressa **vitlök**. Hetta upp **smör*** och en skvätt **olivolja*** i en medelstor kastrull på medelhög värme. Fräs **vitlök** i 1-2 min.

Tillsätt **ris**, **vatten*** [2 dl | 4 dl] och en nypa **salt*** [¼ tsk | ½ tsk], och koka upp. Sänk till låg värme och sjud under lock i 10 min.

Ta av från värme och låt vila under lock i 10 min tills **riset** är mjukt och vattnet har absorberats.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



4 Blanda vildrissallad

Riv **morot**. Skiva **chili** tunt. Grovhacka **koriander**.

Blanda **kålmix**, **morot**, **hälften** av **koriander** och **¼ av sataysåsen** i en skål. Smaka av med **salt*** och **peppar***.



2 Stek kyckling

Lägg **kyckling** mellan två bakplåtspapper och banka den med en stekpanna eller kavel tills den har fått en jämn tjocklek, ca 2 cm.

Hetta upp en skvätt **olivolja*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **kyckling** i 4-5 min på varje sida, eller tills genomstekt.

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



5 Tillsätt sataysås

Ta av stekpannan från värmen när **kycklingen** är stekt, och tillsätt resterande **sataysås**. Ös **sås** över **kyckling** så den täcks, och skiva sen **kycklingen** på en ren skärbräda.



3 Blanda sataysås

Riv **limezest** tills du har en nypa, skär sen **lime** i klyftor.

Blanda **sataysås**, **sojasås**, **limezest** och en skvätt **limejuice** i en skål. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



6 Servera

Lägg upp **vildris** och **sallad**. Toppa med **sataykyckling**.

Ringla över resterande **sataysås** från stekpannan och garnera med resterande **koriander** och **chili**. Servera med resterande **limeklyftor**.

Smaklig måltid!



Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se
2021-V25

Hello koriander!

Koriander mister smak när den värms och ska därför serveras rå, eller tillsätts varma rätter precis innan servering.