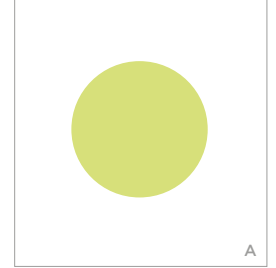




Kycklingfilé med krämig pepparsås och rostade grönsaker

30-40 minuter



Basmati Vildris



Zucchini



Rödlök



Morot



Röd Paprika



Gräslök



Kycklingbröstfilé



Matlagingsgrädde



Buljong

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, bakplåt

Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, smör

Ingredienser

	2 Pers.	4 Pers.
Vatten* (steg 1)	250 ml	500 ml
Basmati vildris	100 g	200 g
Zucchini	½ st	1 st
Rödlök	½ st	1 st
Morot	1 st	2 st
Röd paprika	1 st	1 st
Gräslök	1 påse	1 påse
Smör* 7)	efter smak & behov	
Kycklingbröstfilé	2 st	4 st
Matlagingsgrädd* 7)	200 ml	400 ml
Buljong	4 g	8 g
Salt*, Peppar*, Olivolja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 550 g
Energi	443 kJ/106 kcal	2437 kJ/583 kcal
Fett	4 g	20 g
Varav mättat fett	2 g	11 g
Kolhydrat	10 g	55 g
Varav sockerarter	3 g	14 g
Protein	8 g	45 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,3 g	1,4 g

Allergener

7) Mjök

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
2020-V53



Koka ris

Sätt ugnen på 220°C/200°C varmluft.

Koka upp kallt **vatten*** (se ingredienslistan), **basmati vildris** och en nypa **salt*** i en kastrull. Sänk till låg värme och låt koka under lock i 10 min.

Ta kastrullen av värme och låt vila under lock 12 min, eller tills **riset** är mjukt.

TIPS: Riset ska ångkoka, så tjuvkika inte!



Stek kyckling

Hetta upp en klick **smör*** med en skvätt **olivolja*** i en stekpanna på medelhög värme. Stek **kycklingfiléer** i 6-7 min per sida, eller tills genomstekta. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.

För över **kycklingfiléerna** till en tallrik och täck så de håller sig varma.

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

TIPS!

Har du pepparkorn hemma? Varför inte mortla dem och använd dem till såsen istället för malen peppar.



Förbered grönsaker

Skrä **zucchini** [½ st, 2 pers] i 2 cm breda halvmånar.

Skrä **rödlök** [½ st, 2 pers] i 2 cm tjocka klyftor.

Dela **morot** i 1 cm tjocka stavar.

Skiva **paprika**.

Finhacka **gräslök**.



Tillaga pepparsås

Sänk till medelvärme. Häll **matlagingsgrädd* och buljong** i stekpannan.

Tillsätt generöst med **malen peppar*** efter smak och värm upp under omrörning i 3-4 min.

Rör i **gräslök** och krydda med en nypa **salt***.



Rosta grönsaker

Placera **zucchini, rödlök, morot** och **paprika** på en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olivolja*** och krydda med **salt*** och **peppar***.

Rör om och sprid **grönsakerna** jämnt över plåten. Rosta i ugnen tills möra, 25-30 min.



Servera

Fördela **riset** och de **rostade grönsakerna**. Lägg sedan upp **kycklingfiléerna** som du toppar med **krämig pepparsås**.

Smaklig måltid!