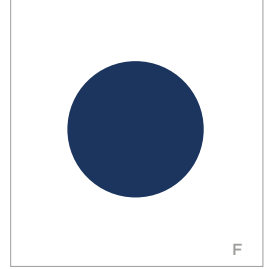




# Kycklingsallad med senapsdressing och vitlökskrutonger

15-25 minuter



Baguette



Vitlöksklyfta



Citron



Tomat



Strimlad Kycklinglårfile



Medelhavets Pärla



Senap



Rödkål



Majonnäs



Riven Hårdost



Grönkål

## 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, kastrull

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, ägg, vatten

## Ingredienser

	2 P	4 P
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Stenugnsbakad baguette <b>13) 17)</b>	1 st	2 st
Ägg* <b>8)</b> (steg 2)	2 st	4 st
Tomat	2 st	4 st
Citron	½ st	1 st
Strimlad kycklinglårfile	300 g	600 g
Medelhavets Pärla	4 g	8 g
Senap <b>9)</b>	12 g	25 g
Majonnäs <b>8) 9)</b>	½ paket	1 paket
Vatten* (steg 5)	1 msk	2 msk
Riven hårdost <b>7) 8)</b>	½ paket	1 paket
Rödkål, förskuren	75 g	150 g
Grönkål, skuren	50 g	100 g

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 466 g
Energi	541 kJ/129 kcal	2522 kJ/603 kcal
Fett	6 g	27 g
Varav mättat fett	2 g	8 g
Kolhydrat	9 g	42 g
Varav sockerarter	2 g	10 g
Protein	9 g	44 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,4 g	1,7 g

## Allergener

**7) Mjölk 8) Ägg 9) Senap 13) Gluten**  
Kan innehålla spår av: **17) Sesam**

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](mailto:hej@hellofresh.se)  
2021-V37

1



## Förbered råvaror

Sätt ugnen på 220°C/200°C (varmluft). Koka upp en kastrull med **vatten**\*.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Dela **baguette** i små krutonger.

2



## Rosta krutonger

Placera **krutonger** på en plåt med bakplåtspapper. Blanda med **vitlök**, en generös skvätt **olivolja**\*, en nypa **salt**\* och **peppar**\*. Rosta i 8-10 min eller tills krispiga och gyllene.

Lägg ner **ägg**\* [2 st | 4 st] i det kokande vattnet. Koka i 7-8 min för hårdkokt, och skölj sedan i kallt **vatten**.

3



## Förbered råvaror

Skär både **tomat** och **citron** i klyftor.

4



## Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja**\* i en stor stekpanna på medelhög värme. Tillsätt **kycklingstrimlor**, krydda med **Medelhavets Pärla**, en nypa **salt**\* och **peppar**\*. Stek under omrörning tills gyllene och genomstekt, 4-5 min.

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

5



## Blanda sallad

Blanda **senap**, **majonnäs** [½ paket, 2P], **vatten**\* [1 msk | 2 msk], **riven hårdost** [½ paket, 2P], en skvätt **olivolja**\*, en nypa **salt**\* och **peppar**\* i en stor salladsskål.

Tillsätt en generös skvätt **citronjuice**, **hälften** av **rödkålen** och **hälften** av **grönkålen** till salladsskålen. Blanda väl.

Skala och halvera **ägg**.

6



## Servera

Lägg upp **kålsalladen** i skålar med **kyckling** och **vitlökskrutonger**. Toppa med **ägg**halvor, **tomat**, resterande **rödkål** och **grönkål**.

## Smaklig måltid!