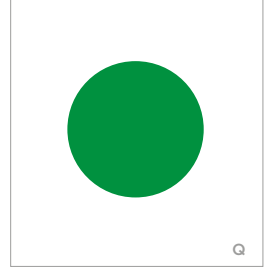




# Kycklingsallad med potatis, haricot vert, tranbär och senapsdressing

20-30 minuter



Gemsallad



Potatis



Gröna Bönor



Äpple



Rödlök



Strimlad Kycklinglårfile



Medelhavets Pärla



Gräddfil



Senap



Tranbär

## 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

Stekpanna, kastrull

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja

## Ingredienser

	2 P	4 P
Potatis	300 g	500 g
Gröna bönor	½ påse	1 påse
Rödlök	½ st	1 st
Äpple	1 st	2 st
Gemsallad	1 st	2 st
Strimlad kycklingårfile	300 g	600 g
Medelhavets Pärla	4 g	8 g
Gräddfil 7)	½ paket	1 paket
Senap 9)	½ paket	1 paket
Tranbär 15) 16)	1 paket	1 paket

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 505 g
Energi	413 kJ/99 kcal	2086 kJ/499 kcal
Fett	4 g	19 g
Varav mättat fett	1 g	7 g
Kolhydrat	9 g	47 g
Varav sockerarter	4 g	20 g
Protein	7 g	35 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	0,1 g	0,5 g

## Allergener

7) Mjök 9) Senap  
Kan innehålla spår av: 15) Jordnötter 16) Nötter

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 potatis

Tärna **potatis** (oskalad) i 2 cm stora bitar, och lägg dem i en stor kastrull med **saltat vatten\***.

Koka **potatis** i 10-15 min, eller tills de enkelt kan delas med en kniv.

Håll av i ett durkslag, skölj med kallt **vatten**, lägg tillbaka **potatisen** i kastrullen och ställ åt sidan.

2



## Förbered råvaror

Ansa och skär **gröna bönor** [½ påse, 2P] i 2 cm stora bitar.

Skiva **rödlök** [½ st, 2P] tunt.

Halvera, kärna ur och skär **äpple** i 1 cm tunna skivor.

Dela på **sallad** på längden och skiva den tunt på bredden.

3



## Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Tillsätt **kyckling**, **Medelhavets Pärla**, en nypa **salt\*** och **peppar\***. Stek i 4-5 min, tills brynt och genomstekt, rör då och då.

**VIKTIGT:** 1) Tvätta händerna och köksredskap noggrant efter hantering av rå kyckling. 2) Den är färdiglagad när köttet inte längre är rosa i mitten.

4



## Blanda senapsdressing

Blanda **gräddfil** [½ paket, 2P] och **senap** [½ paket, 2P] i en stor skål. Smaka av med **salt\*** och **peppar\***.

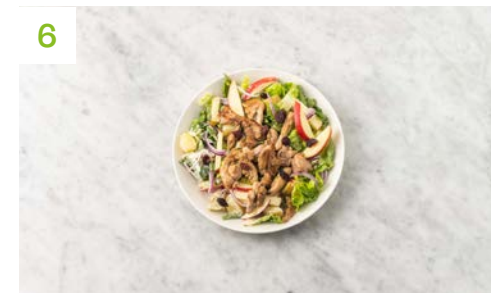
5



## Blanda sallad

Blanda **grönsaker**, **äpple** och **potatis** med **senapsdressing**.

6



## Servera

Lägg upp **sallad** i skålar. Toppa med **kyckling** och **tranbär**.

**Smaklig måltid!**



**Vi gillar feedback. Hör av dig!**

SE +46 858 097 065 | [hej@hellofresh.se](mailto:hej@hellofresh.se)  
2021-V39

Hello haricot verts!

Gröna bönor blir ofta sålda som Haricot verts, vilket betyder just gröna bönor på franska.