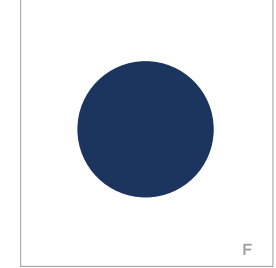




# Kyllingsalat med sennepsdressing & hvitløkskrutonger

15-25 minutter



Stenovnsbakt Baguette



Hvitløksfedd



Sitron



Tomat



Strimlet Kyllinglårfilet



Middelhavsdrøm



Sennep



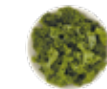
Rødkål



Majones



Finrevet Ost



Grønncål

## La oss komme i gang

Husk å vaske hender i 20 sekunder før du starter. Skyll deretter grønnsaker, frukt og urter. Ikke glem å vaske hender og kjøkkenredskaper rett etter håndtering av rått kjøtt og rå fisk.

## Kjøkkenredskaper

Stekebrett, stekepanne, kjele, rivjern

## Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, egg, vann

## Ingredienser

	2 P	4 P
Hvitløksfedd	1 stk	2 stk
Stenovnsbakt baguette <b>13</b> <b>17</b> )	1 stk	2 stk
Egg* <b>8</b> ) (steg 2)	2 stk	4 stk
Tomat	2 stk	4 stk
Sitron	½ stk	1 stk
Strimlet kyllinglårfilet	300 g	600 g
Middelhavsdrøm	4 g	8 g
Sennep <b>9</b> )	12 g	25 g
Majones <b>8</b> ) <b>9</b> )	½ pakke	1 pakke
Vann* (steg 5)	1 ss	2 ss
Finrevet ost <b>7</b> ) <b>8</b> )	½ pakke	1 pakke
Rødkål	75 g	150 g
Grønnkål	50 g	100 g

\*Basisvarer

## Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 466 g
Energi	470 kj/112 kcal	2190 kj/523 kcal
Fett	3 g	15 g
Hvorav mettet fett	1 g	3 g
Karbohydrater	9 g	41 g
Hvorav sukkerarter	2 g	10 g
Protein	11 g	51 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,3 g	1,6 g

## Allergener

**7)** Melk **8)** Egg **9)** Sennep **13)** Gluten  
Kan inneholde spor av: **17)** Sesam

Les alltid produktetiketten for de nyeste opplysningene om allergener. Merk at næringsinnholdet på oppskriftskortet kan endre seg hvis ingredienser har blitt byttet ut.



## Forbered råvarer

Sett ovnen på 220°C/200°C varmluft.

Kok opp en kjele med **vann\***.

Finhakk eller press **hvitløk**.

Riv **baguette** i små biter.



## Bak krutonger

Fordel **baguettebiter** på et stekebrett med bakepapir.

Strø over **hvitløk**, drypp over **olivenolje\*** og krydre med en klype **salt\*** og **pepper\***. Bland godt. Bak i ovnen i 8-10 min, eller til gyldne og sprø.

Kok **egg\*** [2 stk | 4 stk] i 7-8 min for middels hard eggeplomme. Hell av vannet og skyll eggene under kaldt **vann**.



## Forbered grønnsaker

Skjær **tomat** i båter.

Riv **sitronskall** [1 ts | 2 ts], deretter skjær i båter.

**VIKTIG:** Husk å skrubbe sitron før du river skallet.



## Stek kylling

Varm opp en skvett **olivenolje\*** i en stekepanne på middels høy varme.

Tilsett **kyllingstrimler**, og krydre med **middelhavsdrøm**, en klype **salt\*** og **pepper\***. Stek i 4-5 min under omrøring.

**VIKTIG:** Kyllingen er ferdig når kjøttet er hvitt og uten antydning av rødt.



## Bland salat

Bland **sennep**, **majones** [½ pakke, 2P], **vann\*** [1 ss | 2 ss], **sitronskall**, **finrevet ost** [½ pakke, 2P], en skvett **olivenolje\*** og en klype **salt\*** og **pepper\*** i en stor skål.

Bland **dressingen** med en stor skvett **sitronsaft** og halvparten av **rødkål** og **grønnkål**. Skrell **eggene** og del i to.



## Server

Anrett **kålsalat** med **dressing**, **kylling** og **hvitløkskrutonger** i dype tallerkener.

Topp med resterende **rødkål** og **grønnkål**, **tomater** og **egg**.

## Velbekomme!

## HELLO KRUTONGER!

Frankmennene elsker brød, og ordet "krutong" deres oppfinnelse. Det franske ordet croûte betyr skorpe.



## Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | [hei@hellofresh.no](mailto:hei@hellofresh.no)  
2021-U37