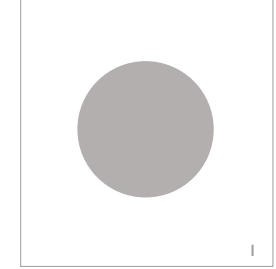




Marinerad kyckling med penne, broccoli och tranbär

FAMILJ 25-35 minuter



Schalottenlök



Vitlöksklyfta



Broccoli



Kruspersilja



Pecorino



Penne



Strimlad Kycklinglårfile



Tranbär



Kycklingbuljong



Crème Fraiche

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, durkslag, rivjärn

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, vatten

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
Schalottenlök	1 st	2 st
Vitlöksklyfta	1 st	2 st
Broccoli	250 g	500 g
Kruspersilja	1 påse	1 påse
Pecorino Romano ost 7)	1 st	2 st
Penne 11) 13)	250 g	500 g
Strimlad kycklinglårfile, taco marinerat	300 g	600 g
Tranbär	20 g	40 g
Kycklingbuljong	4 g	8 g
Vatten* (steg 4)	2 dl	4 dl
Crème fraiche 7)	75 g	150 g
Salt*, Peppar*, Olja*	efter smak & behov	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100 G	PER PORTION 487 G
Energi	789 kJ/188 kcal	3837 kJ/917 kcal
Fett	6 g	30 g
Varav mättat fett	3 g	14 g
Kolhydrat	23 g	110 g
Varav sockerarter	4 g	19 g
Protein	10 g	51 g
Fiber	2 g	9 g
Salt	0,7 g	3,2 g

Allergier

7) Mjölk 11) Soja 13) Gluten

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergier och eventuella spår av allergier. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.

Kycklingbuljong ingredienser: Kycklingspad (vatten, kycklingspad), smaksättning, glukosirap, salt, jästextrakt, färg (enkel karamell), socker

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Förbered grönsaker

Finhacka **schalottenlök**.

Riv **vitlök**.

Dela **broccoli** i små buketter.

Grovhacka **persilja**.

Finriv **pecorino**.



4. Häll i buljong

Sänk till medelvärme och rör i **tranbär**, **kycklingbuljong** och **vatten*** (se ingredienslistan) till pannan. Låt sjuda ca 5 min.

TIPS!

Genom att tillsätta något litet och sött såsom tranbär i maten gör du det spännande för barnen att ta en ny tugga - kommer de få ett tranbär denna gång? Lite samma koncept som att hitta mandeln i gröten.



2. Koka pasta & broccoli

Koka upp **vatten*** i en stor kastrull. Tillsätt **penne** och koka i ca 10 min tills den är al dente.

När det återstår 3-4 min av kottiden, tillsätt **broccolibuketterna** i kastrullen och låt koka.

Häll av vattnet och lägg tillbaka **pastan** och **broccolin** i kastrullen.



5. Koka sås

Sänk till låg värme och tillsätt **crème fraiche** [½ burk, 2 pers]. Värm upp såsen i 1-2 min.

TIPS: Om såsen blir för tjock är det bara att spä med lite vatten.

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



3. Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på hög värme. Fräs **schalottenlök** och **vitlök** i ca 1 min.

Tillsätt **kycklingstrimlorna**, krydda med en nypa **salt*** och **peppar*** och stek i ca 4 min.



6. Servera

Fördela **penne**, **broccoli** och **såsen** med **marinerade kyckling** mellan era tallrikar.

Strö över **resterande persilja** samt **pecorino**, och middagen är serverad.

Smaklig måltid!