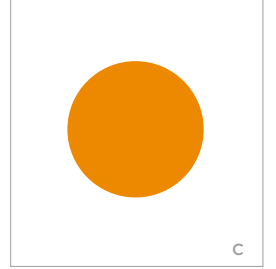




# Middelhavskylling med gresk salat & couscous

20-30 minutter



Gresk Salatost



Basilikum



Strimlet Kyllingbryst



Sitron



Valnøtter



Tomat



Rødløk



Agurk



Middelhavsdrøm



Couscous



Buljong

## 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

Stekepanne, kjele, rivjern

## Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, vann

## Ingredienser

	2 P	4 P
Tomat	2 stk	3 stk
Agurk	1 stk	1 stk
Rødløk	½ stk	1 stk
Valnøtter <b>2)</b>	20 g	40 g
Sitron	1 stk	1 stk
Strimlet kyllingbryst	300 g	600 g
Middelhavsdrom	4 g	8 g
Olivenolje* (steg 4)	1 spsk	2 spsk
Vann* (steg 2)	2,5 dl	5 dl
Buljong	4 g	8 g
Couscous <b>13)</b>	100 g	200 g
Gresk salatost <b>7)</b>	100 g	150 g
Basilikum	1 pose	1 pose

\*Basisvarer

## Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 507 g
Energi	563 kj/135 kcal	2853 kj/682 kcal
Fett	6 g	29 g
Hvorav mettet fett	2 g	10 g
Karbohydrater	9 g	45 g
Hvorav sukkerarter	2 g	8 g
Protein	10 g	52 g
Fiber	1 g	7 g
Salt	½ g	2,3 g

## Allergener

**2) Nøtter 7) Melk 13) Gluten**

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

Finhakk **tomat** og **agurk**.

Skjær **rødløk** [½ stk, 2P] i tynne skiver.

Grovhakk **valnøtter**.

Riv en klype **sitronskall** og skjær **sitron** i båter.

Bland **kylling**, **middelhavsdrom**, en skvett **olivenolje\*** og en klype **salt\*** og **pepper\*** i en skål.

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



## Bland salat

Finhakk **basilikum**.

Bland **tomat**, **agurk**, **rødløk**, **valnøtter**, en skvett **olivenolje\*** og en klype **salt\*** og **pepper\***. Smuldre over **gresk salatost** og bland godt.

Bland **basilikum**, **olivenolje\*** [1 spsk | 2 spsk], en stor skvett **sitronsaft** og en klype **salt\*** og **pepper\*** i en liten skål.

## TIPS!

Ved å tilsette noe lite og godt som valnøtter i salaten, blir den mer spennende å spise for barna. Får de en nøtt denne gangen? Nesten som å finne mandelen i grøten.



## Kok couscous

Kok opp en kjele med **vann\*** [2,5 dl | 5 dl] og **buljong**.

Tilsett **couscous** og en skvett **olivenolje\***.

Rør godt før du legger lokk på og fjerner kjelen fra varmen.

La hvile i 5 min, eller til vannet er absorbert.



## Bland couscous

Når **couscousen** er ferdig, bland inn **sitronskall** og en klype **salt\*** og **pepper\***.

Rør med en gaffel.



## Stek kylling

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

Stek **kylling** i 3-4 min på hver side, eller til gjennomstekt.

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



## Server

Fordel **middelhavskylling**, **couscous** og **gresk salat** på tallerkener.

Drypp over **basilikumdressing**.

## Velbekomme!



## Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | [hei@hellofresh.no](mailto:hei@hellofresh.no)  
2021-U29