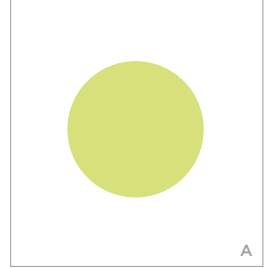




Ostfylld kycklingfilé med grönsakscouscous

35-40 minuter



Morot



Paprika



Schalottenlök



Bladpersilja



Vitlök



Salladsost



Kycklingbröstfilé



Citron



Couscous



Kycklingbuljong



Parmesan

Nu kör vi

Börja med att tvätta grönsaker, frukt och örter. Var noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

Köksredskap

Skärbräda, bakplåt, bunke, stavmixer

Skafferivaror

Salt, peppar, olja, mjölk, vatten

Ingredienser

| | 2 PERS. | 4 PERS. |
|-------------------|---------|---------|
| Morot | 2 st | 4 st |
| Paprika | 1 st | 2 st |
| Schalottenlök | 1 st | 2 st |
| Bladpersilja | 1 påse | 1 påse |
| Vitlöksklyfta | 1 st | 2 st |
| Salladsost 7) | 150 g | 300 g |
| Mjök* 7) | 1 dl | 2 dl |
| Kycklingbröstfilé | 300 g | 600 g |
| Citron | 1 st | 2 st |
| Couscous 13) | 100 g | 200 g |
| Kycklingbuljong | 4 g | 8 g |
| Vatten* (steg 4) | 200 ml | 400 ml |

Salt*, Peppar*, Olja* efter smak & behov

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

| | PER 100G | PER PORTION 595 G |
|-------------------|----------------|-------------------|
| Energi | 376 kJ/90 kcal | 2236 kJ/535 kcal |
| Fett | 3 g | 16 g |
| Varav mättat fett | 1 g | 8 g |
| Kolhydrat | 9 g | 51 g |
| Varav sockerarter | 4 g | 25 g |
| Protein | 8 g | 47 g |
| Fiber | 2 g | 11 g |
| Salt | 0,2 g | 1,1 g |

Observera att näringsinformationen på receptkortet kan variera beroende på naturliga fluktuationer och kortvariga produktförändringar.

Allergier

7) Mjök 13) Gluten

(Se vidare information om allergier och eventuella spår av allergier på ingrediensförpackningen)

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. Rosta grönsaker

Sätt ugnen på 200°C.

Skala och skär **morot** i småbitar. Kärna ur och skär **paprika** i småbitar. Finhacka **schalottenlök**.

Sprid **grönsakerna** jämnt över en plåt med bakplåtspapper. Ringla över **olja*** och krydda med en nypa **salt*** och **peppar***. Rosta i ugnen, 20-25 min.



4. Laga couscous

Koka upp **vatten*** i en vattenkokare.

Riv **citronzest** [½ tsk, 2 pers | 1 tsk, 4 pers]. Dela **citron** i klyftor.

Blanda **couscous**, **kycklingbuljong** och **citronzest** i en bunke. Rör ner det kokande **vattnet*** (se ingredienslistan). Låt stå under lock tills vattnet absorberats och **couscousen** är klar, 5-6 min.



2. Blanda ostfyllning

Finhacka **vitlök** och **persilja**.

Mixa **vitlök**, **salladsost**, **mjök***, **hälften** av **persiljan**, en nypa **salt*** och **peppar*** i en blender, eller med en stavmixer, tills du har en slät **ostkräm**.

Lägg **kycklingen** mellan två bakplåtspapper och banka den tills den är jämntjock, ca 2 cm. Dela **filéen** horisontellt utan att skära igenom - som en **bok**.



5. Tillsätt grönsaker

När **couscousen** är klar, rör ner de rostade **grönsakerna**, resterande **persilja**, **citronjuice** [1 msk, 2 pers | 2 msk, 4 pers] samt 1-2 msk **olja***. Krydda med en nypa **salt*** och **peppar***.



3. Fyll kyckling

Fyll **kycklingfiléen** med 1 msk **ostkräm**.

OBS! Använd alltid en ren sked för varje gång du fyller kycklingen så att ostkrämen inte kontamineras av bakterier från den råa kycklingen.

Fäll ihop **filéen** och krydda ovanpå med en nypa **peppar***. Placera den på plåten med **grönsakerna**. Rosta i mitten av ugnen tills genomstekt, 12-14 min.

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



6. Servera

Fördela **grönsakscouscousen** och den **ostfyllda kycklingen** mellan era tallrikar. Ringla över resterande saft från plåten.

Pressa lite **citronjuice** över rätten och servera med resterande **ostkräm** vid sidan av.

Smaklig måltid!