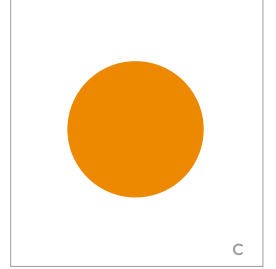




Peanøttkylling med villrissalat & mynte

20-30 minutter



Kyllingbrystfilet



Rødløk



Agurk



Lime



Spisskål



Asiatisk Dressing



Majones



Mynte



Peanøtter



Basmatiris



Hvitløksflørt



Hvitløk

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

Kjele, stekepanne, rivjern

Basisvarer

Salt, pepper, olivenolje, smør, vann

Ingredienser

	2 P	4 P
Hvitløk	1 stk	2 stk
Smør* 7) (steg 1)	1 spsk	2 spsk
Basmatiris, ville	100 g	200 g
Vann* (steg 1)	3 dl	6 dl
Salt* (steg 1)	¼ tsk	½ tsk
Peanøtter 1)	20 g	40 g
Hvitløksflørt	4 g	8 g
Rødløk	½ stk	1 stk
Kyllingbrystfilet	300 g	600 g
Agurk	1 stk	1 stk
Mynte	1 pose	1 pose
Lime	1 stk	1 stk
Majones 8) 9)	25 g	50 g
Asiatisk dressing 3) 11) 13)	20 g	40 g
Spisskål, skåret	150 g	300 g

*Basisvarer

Næringsinnhold (Basert på utilberedte ingredienser)

	Per 100 g	Per porsjon 447 g
Energi	565 kj/135 kcal	2524 kj/603 kcal
Fett	6 g	25 g
Hvorav mettet fett	1 g	6 g
Karbohydrater	12 g	52 g
Hvorav sukkerarter	2 g	7 g
Protein	10 g	44 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,3 g	1,2 g

Allergener

1) Peanøtt 3) Sesam 7) Melk 8) Egg 9) Sennep 11) Soya 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.



Vi liker tilbakemelding!

NO +47 235 06 808 | hei@hellofresh.no
2021-U31



Kok ris

Press eller finhakk **hvitløk**.

Smelt en klatt **smør*** og en skvett **olivenolje*** i en stekepanne på middels varme. Stek **hvitløk** i 1 min.

Tilsett **ris, vann*** [3 dl | 6 dl] og **salt*** [¼ tsk | ½ tsk], og kok opp. Legg lokk på, og senk til lav varme. Kok i 15 min.

Fjern kjelen fra varmen og la hvile under lokk til servering.



Bland agurkdressing

Riv halvparten av **agurk** og hakk resten.

Finhakk **mynte**.

Skjær **lime** i båter.

Bland **agurk**, en stor skvett **limesaft**, en skvett **olivenolje*** og en klype **salt*** og **pepper*** i en skål.



Mariner kylling

Finhakk **peanøtter**.

Finhakk **rødløk** [½ stk, 2P].

Skjær **kyllingbrystfilet** i 3 cm tykke strimler på et nytt skjærebrett.

Bland **peanøtter, hvitløksflørt** og en skvett **olivenolje*** med en klype **salt*** og **pepper*** i en skål.

Tilsett **kylling** og bland godt.



Bland villrissalat

Bland **majones** og **asiatisk dressing** i en skål.

Bland **spisskål** med en klype **salt*** i en annen skål, og bland godt.

Tilsett **ris, agurk** og **agurkdressing** til skålen, og rør godt.



Stek kylling

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

Tilsett **kylling** og **marinade**, og stek i 1-2 min på hver side.

Tilsett **rødløk** og stek i ytterligere 5 min til **kyllingen** er gjennomstekt.

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



Server

Fordel **villrissalat** og **kylling** i dype tallerkener.

Drypp over **asiatisk majones**. Topp med **mynte**.

Server **limebåter** på siden.

Velbekomme!

HELLO VILLRIS!

Villris er egentlig ikke ris, men korn fra gressarter. Villris kan spises alene, eller blandes med vanlig ris.