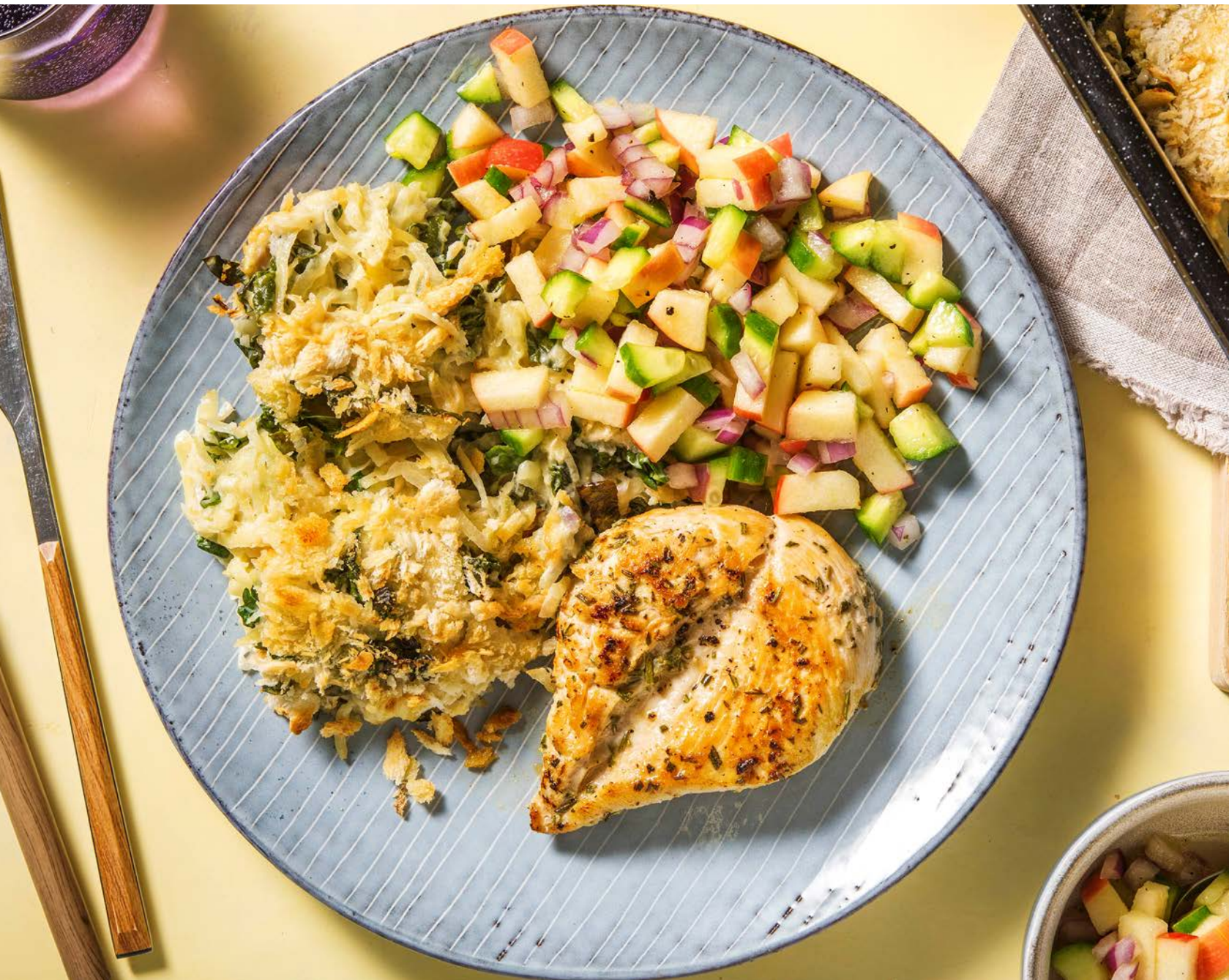
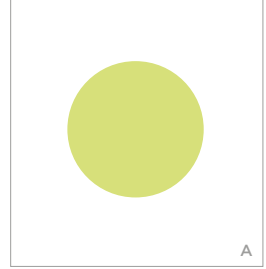




Rosmarinskyckling

med potatisgratäng och äppelsalsa

45-50 minuter



King Edward Potatis



Lök



Grönkål



Matlagingsgrädde



Panko Ströbröd



Kycklingbröstfilé



Rosmarin



Vitlök



Äpple



Rödlök



Gurka



Citron

Nu kör vi

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

Köksredskap

Skärbräda, kökskniv, stekpanna, stekspade, ugn, rivjärn, skålar

Skafferivaror

Salt, Peppar, Olja, Mjölk, Smör, Olivolja

Ingredienser

	2 PERS.	4 PERS.
King Edward potatis	500 g	1000 g
Lök	1 st	2 st
Grönkål	100 g	200 g
Mjölk* 7)	2 dl	4 dl
Matlagningsgrädde 7)	250 ml	500 ml
Smör* 7)	50 g	100 g
Panko ströbröd 13)	30 g	50 g
Rosmarin	2 stjälkar	4 stjälkar
Vitlök	1 klyfta	2 klyftor
Olivolja*	1 msk	2 msk
Kycklingbröstfilé	2 filéer	4 filéer
Citron	½ st	1 st
Äpple	1 st	2 st
Rödlök	½ st	1 st
Gurka, piccolo	1 st	2 st
Olja*	efter behov	
Salt*, Peppar*	efter smak	

*Skafferivaror

Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	PER 100G	PER PORTION 985 G
Energi	487 kJ/116 kcal	4799 kJ/1147 kcal
Fett	6 g	58 g
Varav mättat fett	3 g	31 g
Kolhydrat	10 g	101 g
Varav sockerarter	4 g	37 g
Protein	5 g	52 g
Fiber	1 g	12 g
Salt	0,1 g	0,7 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)

Vi gillar feedback. Hör av dig!

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



1. Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 200°C.

Grovriv **potatis** (skalning är valfritt) och **lök**. Skär bort stjälkarna på **grönkålen** och finhacka bladen.



4. Laga sallad

Halvera **citron**. Finhacka **äpple**, **rödlök** och **gurka**.

Blanda **äpple**, **rödlök**, **gurka**, en skvätt **citronjuice**, **olivolja***, **salt*** och **peppar*** i en skål.

TIPS: Tillsätt med citronjuice efter smak.

TIPS!

Desto större ugnform, desto snabbare tillagningstid har gratängen.



2. Toppa gratäng

Blanda **potatis**, **lök**, **grönkål**, **mjölk***, **matlagningsgrädde**, en generös nypa **salt*** och **peppar*** i en bunke.

Fördela **potatisblandningen** jämnt i en stor ugnform. Skär **smöret*** i tunna skivor och placera ovanpå. Toppa med **panko**.

Baka gratängen i 30-35 min i ugnen.



5. Stek kyckling

Hetta upp en skvätt **olja*** i en stekpanna på medelhög värme. Stek **kycklingfiléer** i 5-7 min per sida.

VIKTIGT: Kycklingfiléerna är färdiga när köttet är vitt och utan inslag av rosa.

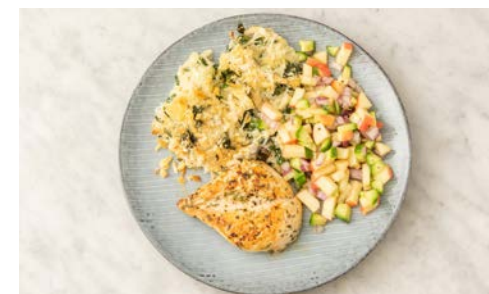
TIPS: Håll i kvarvarande marinad i pannen.



3. Marinera kyckling

Finhacka **rosmarinblad** och **vitlök**.

Blanda **rosmarin**, **vitlök** och **olivolja*** i en skål. Lägg **kycklingfiléer** i skålen och låt marineras i 5-10 min medan du förbereder salsan.



6. Servera

Servera **kycklingfiléerna** tillsammans med **potatisgratäng** och **äppelsalsa**.

Smaklig måltid!